二十世纪文库

人的潜能和价值

（美）马斯洛　等著
林　方　主编

华夏出版社

66173

人的潜能和价值

IJI WENKU·

〔美〕马斯洛　等著
林　方　主编

责任编辑　吴儁深
封面总体设计　郭　力　钮　初　呼　波
李　明　王大有
本书封面设计　郭　力

人的潜能和价值
——人本主义心理学译文集
林　方　主编
·
华夏出版社出版发行
(北京东四五条内月牙胡同10号)
新　华　书　店　发　行
西安新华印刷厂印刷
·
850×1168 毫米　32 开本　16.75 印张　403 千字　插页 2
1987年 2 月第 1 版　　1987年 2 月第 1 次印刷
印数 1—25,900 册
书号：2484·002　　定价：3.85 元
ISBN7-80053-059-0/B002

《二十世纪文库》编委会

主　　编：邓朴方

常务编委：李盛平　张宏儒　张显扬　陈子明　肖金泉

　　　　　贾　湛　王　伟　黎　鸣　吴隽深

编　　委：（按姓氏笔划为序）：

　　　　　于　沛　王燕滨　孙连成　刘再复　李泽厚

　　　　　朱庭光　何家栋　邵大箴　吴衡康　林　方

　　　　　张　琢　周　星　俞敏生　郭建模　唐　枢

　　　　　高　崧　程方平

心理学分编委会：

　　　　　吴隽深　林　方

编　者　序

（一）

美国人本主义心理学是本世纪五、六十年代组成的一个心理学学派，关于它的理论体系和基本观点我国近年已有过一些初步的介绍和评论。它的一些代表人物——马斯洛、罗杰斯等对我国心理学读者也不陌生。但是，对这些心理学家自己的著述还很少直接的翻译介绍。心理学界的人士和关心的读者已经提出这个问题。

的确，要理解和评价任何一种新的学说，不能没有第一手著作的翻译。人本主义理论是当代西方心理学发展的新趋向之一，已经在西方学术界、思想界、教育界、实业界引起较大的反响，正确理解他们的学说，批判地吸收他们的思想观点，是非常必要的。

然而，人本主义心理学并不是一个有严密体系的单一学派，它宁可说是一种强调人的尊严和价值的多学派松散联盟。作为一种关于人的本性的讨论，它的思想渊源可以追溯到久远的古代哲学、伦理学以及近代的许多心理学流派。要选编一个集子容纳众多人本心理学家的观点，并反映出他们的思想渊源，又有一些难以解决的问题。这里提供的选集是一种初步的尝试。我们选编的原则只能适当照顾广度，以求重点介绍的深度。我们的目的不在于提供繁多理论的全貌，只求能把一些值得我们参考借鉴的主要观点较充分地展现给我国读者。

根据这一原则，我们把选编的重点相对地集中到人本心理学的主题——“人的潜能和价值”的讨论上，并以此作为我们选集的总题。选集三个部分——早期理论、当代人本主义思想、新的趋向——的文章都是围绕这一中心选定的。

（二）

作为一个选集，这里需要对选集所代表的主体——人本心理学本身做一些背景说明和概括评价，供读者理解当代人本主义思潮和有关选文的参考。

关于人本心理学的理论体系，美国纽约大学心理学教授沙弗在他专论人本心理学的著作①中概括提出了五个要点：（1）人本主义是现象学的或依据经验的，其出发点是意识经验（conscious experience）；（2）它坚持人的整体性和不可分割；（3）承认人的有限存在，但坚持人保留着基本的自由和主动；（4）它的倾向是反对还原论的，不主张象心理分析那样把意识经验还原为基本驱力或防御机制，也不象行为主义那样把意识看作是一种副现象；（5）认为人性不可能完全限定，人格的发展是无限的。

这五条既包括本体论的问题，也包括方法论的问题。就本体论的观点说，人本心理学主要强调以意识经验为出发点，强调人在困境中的自由和主动，主张促进人格的发展。这一概括的说明是符合人本心理学家的基本理论的。但人本心理学家从意识经验出发对人的潜能和价值的理解如何呢？他们所强调的人的自由、主动和发展是指什么说的呢？这些问题如果我们把人本心理学放

---

① 参见Shaffer, J. B. Humanistic psychology, 1978, pp·10—18.

在和它相近、相异和相反的学说的背景中考察将能得到进一步的理解。我们首先对人本心理学和哲学人道主义做一比较，然后看一看它同近代传统心理学两大派——弗洛伊德学说和行为主义理论的关系。

哲学人道主义原指欧洲文艺复兴时的思潮。它是以哲学自然主义为理论基础，认为人的本性是善良的，恶是环境造成的，因而反对封建主义和宗教世界观对人的压抑，主张保护人的健康感情，使人的道德意识在摆脱禁欲主义束缚的基础上得到积极的发展。人本心理学则是在新的历史条件下继承了哲学人道主义的传统对当代社会弊端的抗议。美国战后经济发展速度较快，人民物质生活水平虽有提高，但社会问题如失业、犯罪、道德堕落、人的异化等现象愈演愈烈，人民精神生活极度空虚。而国际上有限战争不断，军备竞赛阴霾密布，核战争在威胁着全人类。人本心理学家认为单凭财富、繁荣、技术进步等等都不可能给人类带来真正的幸福，因而再一次提出人道主义或人的尊严和价值的问题。

人本心理学家不仅明确表明他们的学说继承了西方人道主义的传统，而且强调他们也尊崇我国古代老子的自然主义人道观。老子强调道法自然，返璞还真；马斯洛强调从人的存在的本来面目看人；罗杰斯反对以条件考虑代替自我评价，认为“在完全成为你自己时，你会感到和别人更亲近而不是更疏远”；从这些思想的比较中，不难看出当代的西方和古代的东方的某些一致。

但人本心理学不限于肯定上述一些观点，而是着重于建立一个他们认为是比较健全的体系并做出科学的论证。人本心理学家认为，过去从人的本性中派生出价值体系之所以失败，主要原因就在于过去的种种理论统统缺乏以人的复杂心理为依据的系统结构和科学的证明。马斯洛曾强调，人本心理学对人的价值的论证

是一种多学科的研究。他认为，整体论、动力论和对文化的强调三者有本质的联系，可以构成一个全面的体系，而比较心理学、实验心理学、生物学和神经生理学都能提供有价值的论证①。我们可以把人本心理学关于人的价值的体系和论证概括为以下几点：

1．人的本性是好的，至少是中性的；恶是派生的，是人的基本需要受挫引起的。

2．在生物进化的阶梯上，人有高于一般动物的心理潜能，心理潜能高于生理潜能。

3．人的需要有层次结构，动机也有高低的层次。高级动机的出现有赖于低级需要的满足，但只有高级需要的满足才能产生更令人满意的主观效果，或更深刻的幸福感和丰富感。高级需要比低级需要有更大的价值。

4．高级需要包括爱的需要或社会需要，因此，人的自我满足和利他主义是一致的。

5．创造潜能的发挥是人的最高需要，是人生追求的最高目的，这一目标的实现称为自我实现。

6．自我实现或创造潜能的发挥本身就是奖赏，它是一种"高峰体验"，是一种极度欢乐状态。

7．健康人有自发追求潜能实现的内在倾向，并有以此为依据的自我评价能力。这使人在困境面前能够保持主动和自由。丧失自我评价能力导致病态。

8．不论低级需要或高级需要或创造潜能都是人的机体构成

---

① 人本主义心理学家曾强调humanism（中译人道主义，人本主义，人文主义）和humanitarianism（中译人道主义，博爱主义）两个概念含意的不同，意思是说，他们的学说是对哲学人道主义理论的科学论证，而不在于进行博爱主义或慈善思想的道德说教。

的作用，但高级需要和创造潜能较低级需要（生理潜能）微弱。它是一种类似本能的微弱冲动，不象动物本能那样牢固，因此，有赖于后天的学习和培养，才能得到充分的发展。

9．人的潜能和价值与社会环境的关系是一种内因与外因的关系。潜能是主导的因素，环境是限制或促进潜能发展的条件。环境的作用归根到底在于容许人或帮助人实现他自己的潜能，而不是实现环境的潜能。因此，对自身潜能和价值的自知或“自我意识”具有重要的意义，它有助于克服自身的弱点，使自己的道德意识变得更坚强。

10．人的潜能和社会价值并无本质矛盾。人的需要的等级越高，必然也越少自私，创造潜能的发挥具有最高的社会价值。只有充分实现全部潜能或人性全部价值的人才能成为自由的、健康的、无畏的人，才能在社会中充分发挥作用。理想社会的主要职能在于促进人的潜能的发挥。

从以上的概括中可以归纳出一个核心的问题，即价值和潜能的关系问题。人本心理学家认为，潜能是价值的基础。人有高于一般动物的多种潜能，因此，人也有高于一般动物的多种价值。这方面的问题在本书第二部分的选文中有较详细的讨论。能量需要释放，潜能需要发挥出来，这是自然的倾向。健壮的人喜欢运用他们的体力，有爱的能力才有爱的需要，有智力必然趋向智力的发挥或进行创造活动。潜能决定价值，潜能的发挥就是价值的实现。人的高度发展的中枢神经系统是人的高级潜能，也是人的价值的突出特征。不仅如此，由于人有中枢神经系统，人还能认识到自身的潜能和价值，这也是人高于一般动物的一个突出特征，这有助于人主动实现自身的价值。哥尔德斯坦通过对脑伤士兵脑功能自我调整的研究为人的自我实现动机提供了机体论的证明。正象一粒橡籽“迫切趋向”长成一棵橡树那样，人在自己的本性

中也“追切趋向”人性的完善实现。这就是人本心理学的潜能论和价值论的基本要点。

从这里，我们已可以看出，人本心理学提出的人性论、价值论和近当代传统心理学主要流派以低级生物本能为基础的人性论、价值论是不同的。我们可以首先从人本心理学和弗洛伊德理论的比较中来看这一差别。

弗洛伊德的理论主要来自当时生物科学的影响和他自己的医学实践。那时，达尔文的自然选择概念已为西方学术界普遍接受，在强调动机的动力心理学和社会心理学中，用动物本能和对环境的适应解释人的行为已成为一个强大的趋势，弗洛伊德的无意识说和泛性论是这一类解释的突出一支。但不能因此便认为弗洛伊德是不讲道德或人的价值观念的。在强调本我（id）是一种无意识本能只受快感原则支配的同时，弗洛伊德曾提出“自我”与“超我”两个概念说明价值观念的形成。自我受现实原则支配，在本我与环境的冲突中起调节作用；超我是社会价值的内化，对无意识本我的盲动起压抑作用。但弗洛伊德认为本我与社会之间的冲突在本质上是不可能根本解决的，因而对人类未来的看法带有悲观色彩。他在他晚年的著作《文明及其不满》中的最后部分写道：“在我看来，关系人类命运的问题是：人类文化的发展过程能否在控制人的侵犯本能和自我毁灭本能所引起的社会生活混乱方面取得成功或在何种程度上取得成功。”①

如上所述，人本心理学在内因与外因的关系上也是强调内因或生物性的作用，这一点和弗洛伊德理论一样，同属动力论心理学。但人本心理学的概念和弗洛伊德有几个根本不同点：（1）弗洛伊德把内因理解为动物本能，是不可更改的，人本心理学认为内因

① Freud, Civilization and its discontents, 1930, pp.143—144.

只是一种机体的潜能，是比较微弱的先天因素，有赖于后天学习才能巩固和发展，这给环境的作用留有余地；(2)人本心理学的潜能概念和弗洛伊德的本能概念在内涵上也不同。潜能包括社会性和创造性在内，不同于以动物本能为基础的泛性论；(3)潜能说强调人在对付环境中的主动性，这和弗洛伊德强调"自我"的现实原则和适应环境的概念也有不同。马斯洛在健康概念与适应概念之间做出区分，强调健康人为了自身人格的完整应该抵御而不是顺应环境中的邪恶势力。总之，潜能说认为人的本性是好的或至少是中性的，人的社会性和创造性是原发过程，人的侵犯或破坏行为是人的基本需要得不到满足或遭受挫折而派生的，因而并不是不可克服的障碍，人类的未来是乐观的。

从弗洛伊德到人本主义，两者对内因理解的分歧，在心理学发展史上并非偶然。这可以从弗洛伊德理论提出以后的许多中介发展阶段显示出来。这里仅举阿德勒、荣格两种理论与弗洛伊德的分歧作为说明。

阿德勒本来是弗洛伊德的核心成员之一，但阿德勒在学生时代曾受到社会主义思潮和马克思著作的影响①，这已埋下他和弗洛伊德的关系终于破裂的因子。他和弗洛伊德的直接分歧，据心理学史的记载，则起因于对机体补偿作用的理解。弗洛伊德曾注意到性发育不全的人有一种补偿缺陷的要求，他们或她们可能超出自身生理的限度而表现得更男性些或更女性些。阿德勒不仅把这一理论推广到每一种体质局限性的补偿，而且应用于人的社会生活。他认为，在人的一切补偿器官中，主要的是中枢神经系统，因此，人类大部分补偿作用都能超出生物水平而表现在社会

---

① 本文集选录了阿德勒《人性理解论》的一段文字，其中提到马克思、恩格斯的观点和他的看法的一致。

水平上。后来，他并把人的社会情感或社会意识列为人的一种潜能。

荣格也是弗洛伊德的早期合作者，两人的关系也因为对人性的理解不同而破裂。荣格在他的一本重要著作《寻求灵魂的现代人》① 中表明了他反对弗洛伊德自然主义的明确立场。据墨菲心理学史② 的记载，弗洛伊德曾含蓄地嘲讽荣格没有坚持他早年做一位心理分析学家而不是渴望当"先知"的立场，荣格则明确地回答说，正象弗洛伊德那么忠实地描绘过他在自己灵魂中所发现的黑暗势力一样，他，荣格，也有责任讲出那些他和许多求诊的患者都体验到的崇高抱负。

心理学中的分歧实际上也是时代思潮分岐的反映。在人类近代史范围内，这可以追溯到达尔文进化论的提出。达尔文进化论引起了一场人与神的争论，它宣布人不是神所创造，导致科学对宗教的胜利。但这只解决了人性问题的一半，即肯定了人与生物界的连续性；另一半的问题或人与一般生物的区别性问题仍悬而未决。片面强调人与生物界的连续性的后果之一是产生对人性的曲解，引起了人文科学中的种种谬误理论。心理分析的社会学派和人本心理学的创始人之一的弗洛姆曾概括这一事态的发展为："十九世纪上帝死了，二十世纪人死了。"这实际上代表着人本心理学对近代传统心理学中贬低人性倾向的强烈抗议。

人本心理学和哲学人道主义的关系是继承和发展的关系；人本心理学和弗洛伊德理论的关系是内因理解中的对立；涉及人本主义和行为主义的关系，则是本体论和方法论的全面对立。从这

---

① Carl Jung, Modern man in search of a soul, 1931.

② 参看墨菲、柯瓦奇著，《近代心理学历史导引》，北京，商务印书馆，1980，1982，第十九章。

一心理学发展的两极对立中，可以更清楚地看出人本心理学理论的含意。

我们知道，行为论认为心理学作为一门科学只能以外现行为作为研究对象，他们强调内部意识是无法进行客观研究的，也无必要作为研究对象。他们的基本公式是刺激——反应，或环境——行为，根本不涉及意识。从这一模式出发，他们在价值论上比弗洛伊德走得更远。当代行为主义的代表人物斯金纳曾责难弗洛伊德的“内化论”或“内部人”（指本我、自我和超我的人格三分说）完全是多余的。作为替代，他提出了“文化价值论”，即以文化与文化之间生存竞争的价值作为人的行为的控制因素，或者说，具有生存价值的文化最终将成为决定人的行为的外因。因此，行为论的价值论是一种彻底的外因论或外在价值论。这一理论的特征是强调对人的行为的外部控制，也可以称为价值论中的“行为控制论”。

与此相反，人本心理学认为人的价值是由人的本性派生的，因此，他们的价值论是“内在价值论”，它既反对弗洛伊德的“内化论”，又反对行为论的“外在论”。它的特征是强调人的道德行为的自觉性，反对价值论中的“行为控制论”。当代人本主义的代表人物罗杰斯曾明确表达了这一看法，他说，“我们的文化，越来越以对自然的征服和对人的控制为基础，正处于衰落中。在废墟上涌现的是新人，高度觉醒的，自我指导的，一个对内部空间或许比对外部空间更为关心的探索者，轻视对习俗惯例和权威教条的尊奉。他不相信能在行为上被塑造，或能塑造他人的行为。”

人本主义与行为主义的对立，在近代心理学发展中有一段相当曲折的历史。这里只能提出一个简短的说明，作为理解人本心理学历史地位的参考。

我们可以从两条线索来追溯当代人本主义和当代行为主义的对立。一条线是完形派与早期行为论的对立；另一条线是描述心理学与说明心理学的对立。

完形派和早期行为派几乎是在同一时期从不同的方面对冯特的元素论发起攻击① 然后又彼此形成对立的。韦特海默的完形论视意识为一整体，整体的结构性有新的特性，不等于而是大于部分之和，因而认为冯特把意识分析为感觉元素无助于对意识本身的理解。这是一种方法论的责难。华生的早期行为论强调对外显行为的客观实验则是对冯特内省意识分析在本体论和方法论两方面的责难。由于完形派从本体论看也是讨论意识问题的，和行为派研究的对象不同，又由于外现行为实验和内省意识分析同样是对整体的分割，完形派和行为派实际上也存在着本体论和方法论两个方面的对立，虽然韦特海默和华生两人没有直接交锋。

描述心理学和说明心理学的对立早于完形论运动的形成。迪尔泰在和艾宾豪斯的论战中曾先于韦特海默提出心理是具有复杂结构关系的整体论观点②，强调心理学的出发点应该是对这种结构关系的体验和理解。他认为艾宾豪斯的实验心理学或说明心理学是对"原子"物理学的机械模仿，它不足以说明作为人文科学基础的心理学的特殊问题。狄尔泰主张从体验到的结构关系开始，通过精密的分析对结构的各个方面进行描述，用描述或理解

① 韦特海默关于运动知觉的著名论文（Experimentelle studien über das Sehen von Bewegungen）于1912年6月刊出；华生的行为论名篇（Psychologyas the behaviorist views it）是1913年3月刊出，两篇几乎同时发表的文章标志着两个不同运动的诞生。

② 狄尔泰的论战论文(Ideen über beschreibende und zergliedernde Psychologie)于1894年出版，早于韦特海默18年。

心理学取代说明或实验心理学。施普兰格尔后来继承狄尔泰的观点，提出了结构心理学的设想，并提出人格类型的理论和人的价值的等级结构说。

正是在近代心理学发展这一极其复杂的背景下出现了当代人本主义和行为主义的两极对立。人本心理学可以说是继承了冯特、狄尔泰和韦特海默三派的传统而形成和当代行为论的对立的。但是，借用完形派“整体大于部分之和”的说法，人本心理学在整合三派观点的同时已形成自身新的特性，连同他们在反对弗洛伊德学说中形成的观点，便使他们在这一新的对立中处于一种较为有利的地位。

人本心理学和冯特心理学一样，都是以意识作为心理学的研究对象，但人本心理学家和冯特不同，他们不着重于意识内容的分析，而是径直从意识经验作为一个整体出发进行研究，这样，便打开了心理学研究向上发展或向社会生活方向发展的通道，而不是局限于冯特开辟的关于心理学的基础分析的下行路线。① 从这方面说，他们和行为论的对立，除有冯特内省论的影响外，更多地是继承了狄尔泰人文科学心理学的传统而不是完形论的传统，因为完形论虽然也强调意识的整体性，但他们着重于从知觉角度论证这种整体性而不是从意识经验自身这一整体出发去开辟新的研究领域。但就方法论说，人本心理学则主要是受惠于完形派。人本心理学反对行为实验的还原论最得力的论点来自完形派的整体论。

于是，一种新的复杂形势便形成了。人本心理学实际上是既从内部经验出发又从心理学作为人文科学出发，既以内省法为依

---

① 应该公正地说，冯特晚年也已经注意及此，他曾写过十卷民族心理学，讨论与社会生活有关的民俗和价值观念起源问题。冯特曾强调心理学应对伦理学做出贡献，马斯洛的著作则被称为“规范的社会心理学”。

据又以整体论为依据（或统称为现象学方法①）来反对行为派的。从近代心理学发展史看，行为论是一个发展阶段，人本论又是一个发展阶段，后者较前者则是一个更高的发展阶段，但这并不包含否定行为论历史贡献的意思。我们知道，近代心理学从哲学中分立出来是以强调实验法为特征的，这对于心理学确立为一门自然科学曾做出重要贡献，行为派在这方面是最高的发展。但人是自然存在物，也是社会动物，人的许多复杂心理活动，特别是涉及价值观念和道德意识的探讨时，是无法用严格的实验分析证明的，这是今天实验心理学家也深感棘手的事实。那么，现在不能用实验室方法证明的东西是否就不存在呢？提出描述和理解等于从本体论上肯定了人的精神生活的意义和价值，这对于心理学发展为一门社会科学具有重要的意义②。就西方心理学的发展趋向看，这等于在心理科学脱离思辨哲学的束缚以后，又防止了它的另一种只强调自然科学研究的片面发展倾向，有助于心理科学既作为一门自然科学又作为一门社会科学的全面发展。西方心理学史家和理论家在评论这些发展时也曾正确地说明，行为派由内向研究转为外现研究（行为研究）时曾扩大了心理学的研究领域，而人本心理学再次转为从内部出发的研究时则是又一次扩大了心理学的研究领域（丰富了关于人的精神生活的研究）。

当然，以上的评论只是一种比较的说法，并不等于说，人本心理学的理论已经达到了心理学发展的成熟阶段。从马克思主义

① 罗杰斯曾把他的现象学方法概括为三点：（1）通过自身内部的参照系统取得主观知识，（2）把主观知识核对以他人的观察，取得客观知识，（3）设身处境地理解他人取得人际知识。

② 马斯洛和奥尔波特强调心理学应加强对"健康人"（指达到价值标准的人）的研究。他们认为，只要涉及人的价值问题，仅仅依靠对一般人的调查统计资料，平均数，标准差，常态曲线等等就是不适宜的。长远地看，只有健全人的选择、爱好和判断才是对人类有益的。

的观点和人类共产主义运动的实践看，人本心理学本身也存在着一些值得进一步探讨的问题。这里也简略提出我们的看法，供读者阅读本文集各篇选文时作为参照。

第一，人本心理学作为对资本主义社会泯灭人性的一种抗议，呼吁合理社会要促进人的潜能的发挥，这反映着资本主义社会人民的进步要求；但由于它过分强调先天因素相对忽略了现实社会对人格发展的影响，希望通过“自知”达到个人的“自我实现”，这在资本主义社会条件下又不能不流为一种空想。资本主义社会的现实说明，社会制度不改变，占统治地位的个人主义意识形态对人的思想动机的影响不可能彻底消除，人类精神文明的问题仍然无法根本解决。

第二，理想社会应该促进每一个人潜能的充分发挥，这是《共产党宣言》早已提出的目标。社会主义是逐步向共产主义过渡的社会阶段，尤应充分注意这一问题。人本心理学以心理学资料论证了这一思想并提出关于人的潜能和价值的许多观点，这是值得我们借鉴的，有助于社会主义对人的智能的开发，有利于四化建设。但马克思在提出共产主义运动的概念时还提出人的社会化这一重要概念。这就是说：我们要达到理想社会，要使每个人的潜能都能充分发挥出来，或者用人本心理学家的话说，使人人都能达到自我实现的目标，第一位的问题应该是献身于社会主义建设事业，争取“理想社会的实现”。因此，从价值论的角度看，我们就不能以个人的自我实现为最高的追求，而应以理想社会的实现作为我们追求的最高价值目标。在社会主义条件下，个人的自我实现和理想社会的实现两者是相辅相成的，我们应该使个人的自我实现和社会的需要结合起来。能对理想社会的实现做出贡献，能为亿万人的自我实现创造条件，也就是个人最高的“自我实现”。我国各行各业许多先进人物已经以他们的实际行

动为我们做出了榜样。我们的立脚点高于人本心理学。

第三，人本心理学对人格问题的研究方法是一种具有前进意义的转变，但作为一种方法论体系仍有一些不容忽视的缺陷。从辩证唯物论的基本观点和心理科学的实践看，我们既要注意到这一转变的意义，又要看到它的不足之处。人的心理是一个复杂的结构整体，涉及内部、外部和历史发展三方面因素的作用，只运用自然科学的实验和分析方法不足以说明其中的相互联系和因果关系。在这样的情况下，深刻的整体分析和经验描述要比肤浅的元素分析和实验说明更有助于我们对人类精神生活的理解。我们在这方面应该充分吸收人本心理学价值论和方法论的有益观点。但在价值论的研究中我们也绝不能满足于现象学描述法而放弃探求因果关系的科学说明，尽管这是一个更为艰难的题目。因为只有这一问题的详尽解决才能使人类关于精神文明的“信念”真正转变为“科学”，也才能使心理学本身真正成长为一门成熟的科学。这一任务将由彻底的辩证唯物论的和历史唯物论的心理科学来完成。

（三）

对人本心理学进行评介以后，这里应再就本文集的设想及选文做一些必要的说明。

在早期理论部分，我们略去了较远的哲学先驱，选录了近代心理学先驱的片段著述。我们的目的在于阐明价值论问题而不着重于方法论的探讨，因而选择了狄尔泰和施普兰格尔，略去了韦特海默、柯勒和科夫卡。狄尔泰（1833—1911）的著述涉及多方面的问题，曾被詹姆士誉为“对于一切可认识的和不可认识的事物具有渊博学识”的人，我们选录的文章是讨论世界观的类型、

结构、形成，及其与人的生活的关系的，这也许能在一定程度上反映出他对人的精神生活的看法，表明他对复杂的心理结构是如何理解与分析的。施普兰格尔（1882—1963）的结构心理学是狄尔泰的描述或理解心理学的发展，我们选录了他关于人的价值等级结构的论述，可以作为理解马斯洛动机结构说的参照，但他的宗教价值说带有神秘主义色彩，需要注意。在这一部分，我们还摘录了阿德勒（1870—1937）和荣格（1875—1961）的著述，希望从中能够理解近代心理学关于行为内因的讨论如何从弗洛伊德学说过渡到人本主义的一些线索。

关于当代人本主义思想，我们选录了马斯洛（1908—1970）、哥尔德斯坦（1878—1965）、弗洛姆（1900—1980）、奥尔波特（1897—1967）、罗杰斯（1902年生）和梅（1909年生）的著述。他们都是当代人本心理学的主要创始人。其中，马斯洛是主要的理论家，我们选录较多，希望能较充分地反映人本心理学的价值论观点。罗杰斯是人本心理学现在的代表人物，他是一位著名的心理治疗家和教育改革家，我们对他在这两方面的贡献都有选录。弗洛姆是心理分析社会学派的代表人物，也是一位西方马克思主义者，他是一位不限于心理学领域的多产作家，我们只选录了与本文集主题有关的论述。哥尔德斯坦的机体论或整体论公认是人本心理学理论的基础研究，这里选录的是他的一篇学术讲演文，较通俗地概述了他的研究成果。奥尔波特是一位著名的人格和社会心理学家，这里选录了他从价值论角度讨论正常与反常人格的论文。梅是一位存在心理学家，也是一位心理治疗专家，他的文章从心理治疗角度阐明了人生意义。珀尔斯本来是心理分析学派的一员，后来同弗洛伊德发生分歧而另立门户，我们选录了他阐述这一分歧的文章。此外，需要提请读者注意的是，这一部分的选文主要不是以作者为单元安排的，一位作者的多篇选文

也不是依照写作先后顺序安排的，我们的安排主要是为了读者能够较方便地循序理解人本心理学的理论观点。此外，读者将发现，上述各家的观点彼此并不完全一致，例如，罗杰斯和梅对人性的看法就有分歧，尽管他们都是人本心理学的倡导者。我们可以兼听各家之言并依据我们自己的实践作出评价。

在新的趋向部分，我们的选择比前两个部分更觉困难。这是因为人本心理学至今仍是一个宽泛的概念，始终未能形成统一的体系而处于众说杂呈的状态。人本心理学家曾自称他们的学说是发展中的学说，但它的发展趋向尚难判别。马斯洛逝世以后，这种分歧状态尤为明显。大致说，除原来影响较大的罗杰斯一派外，还有一些新的趋向也有一定影响。一是以超越自我、追求人生意义为主旨的"超个人心理学"(transpersonal psychology)①，这一派的理论内部也有分歧趋向，有强调禅坐和强调人生意义之分，我们选录了强调人生意义的文章。弗兰克尔（1905—）是这一派的代表人物之一，他的理论在第二次大战以后就有影响，近年影响尤大，沃克的文章阐述了他的观点，这里也作为新的趋向提出。此外，上文提到的罗杰斯和梅的分歧最近已发展到公开的辩论，我们收入了他们于1982年发表的文章，可以从中了解人本心理学内部的新动向。另一趋向是以科学方法论加强人本心理学的尝试。这一趋向的代表是里奇拉克，他认为人本心理学重新把目的论引进心理学是心理学发展中以新范式取代旧范式的库恩式"科学革命"，但必须以辩证方法和逻辑学习理论（logic learning theory）增强人本心理学论证的严密性，才能完成这一革命转变。我们选录了他的两篇很有分量的论文，作为本文集的

---

① 马斯洛曾说，人本心理学或心理学第三种力量是一个过渡阶段，未来趋向是超个人心理学或第四种心理学。

收场①。此外，在新近趋向部分，我们还选入了奥托关于人类潜能运动的论述，从中可以看出人本心理学和人类潜能运动的关系。这一部分还选录了其他一些解释性的通俗文章，也许有助于从生活的角度理解人本心理学。

这样，从狄尔泰对心理结构的理解开始，到里奇拉克的严密方法论讨论为止，以马斯洛等主要理论家的阐述为主干，我们试图把人本心理学关于人的潜能和价值的主要理论和研究方法，及其来龙和去脉较系统地呈现给读者。但这仅仅是一种设想而已，能否达到这一目的以及我们的不足之处，尚待读者的批评指正。

最后，我愿借此机会对本文集的所有译者表示感谢。由于他们在繁忙的工作和教学之余能抽出宝贵的时间，才能在较短期内完成翻译的任务。特别是刘小枫同志，除他自己译校的文稿外，还担任了全部组织联系工作并协助我进行了部分选编和校阅工作。许金声和陈维正两同志也承担了一部分组织联系和校阅工作。他们三位都是心理学的爱好者，虽然全部稿件是由我最后选定和校阅，但他们的许多意见对我是有启发的。中央教育科学研究所的李文湉同志曾翻译马斯洛后期的著作《存在心理学探索》，他慨然应允把其中两章手稿贡献出来充实了本文集的内容，这里也表示衷心的感谢。最后还要感谢华东师范大学的邵瑞珍教授和陈炳权、高文浩两同志，他们同意把一篇已发表过的重要译文——一篇经常被援引的马斯洛代表作《人的动机理论》一并提供给本文集的读者。

林　方

于中国科学院心理研究所

① 但里奇拉克的辩证法概念和唯物辩证法有所不同，我们应有所分辨。

目　　录

编者序……………………………………………………………（1）

第一部分　早期理论

世界观的类型及其在形而上学体系内的展开

……………………………………〔德〕狄尔泰（3）

价值的等级 ……………………………〔德〕施普兰格尔（16）

心理生活的社会方面 ……………………〔奥〕阿德勒（44）

人生的各阶段 ………………………〔瑞士〕荣格（49）

第二部分　当代人本主义思想

心理学的论据和人的价值 ……………〔美〕马斯洛（69）

人格：正常与反常 ……………………〔美〕奥尔波特（87）

人的境遇 ………………………………〔德〕弗洛姆（103）

我的人际关系哲学及其形成 …………〔美〕罗杰斯（113）

与人交往 ………………………………〔美〕罗杰斯（130）

从机体角度探讨动机问题 ………〔德〕哥尔德斯坦（149）

人的动机理论 …………………………〔美〕马斯洛（162）

基本需要的类似本能性质 ……………〔美〕马斯洛（178）

高级需要与低级需要 …………………〔美〕马斯洛（200）

超越性动机论——价值生命的生物基础

……………………………………〔美〕马斯洛（209）

生产性的爱和生产性的思维 …………〔德〕弗洛姆（234）

自我实现者的创造力 …………………〔美〕马斯洛（243）

自我实现及其超越 ……………………〔美〕马斯洛 (255)
存在与非存在：存在心理疗法的贡献
……………………………………〔美〕罗洛·梅 (268)
此时此地疗法 ……………………………〔美〕珀尔斯 (287)
成为一个人意味着什么 ………………〔美〕罗杰斯 (298)
充分发挥作用的人 ……………………〔美〕罗杰斯 (317)
日常生活中的两种生存方式：占有与存在
……………………………………〔德〕弗洛姆 (330)
参加者谈：以学生为中心的教学法
…………………………〔美〕坦恩鲍姆·罗杰斯 (349)
谈谈高峰体验 ……………………………〔美〕马斯洛 (366)
第三部分 新的趋向及其它
人类潜在能力的新启示 …………………〔美〕奥托 (385)
存在的焦虑与创造性的生活 ……………〔美〕沃克 (400)
幸福、献身和意义 ………………………〔美〕加德纳 (410)
重新写你的历史 ………………〔美〕埃利斯、哈泊 (414)
属于自己的生活 …………………………〔英〕米尔纳 (425)
人性问题的心理学讨论 …………〔美〕罗杰斯、梅 (442)
辩证法的多种涵义 ……………………〔美〕里奇拉克 (457)
严密人本心理学的主要原则 …………〔美〕里奇拉克 (478)

人名译名索引 ………………………………………… (513)

第 一 部 分

早 期 理 论

世界观的类型及其在形而上学体系内的展开[1]

〔德〕狄尔泰[2]

论体系的冲突

导　言

一

产生怀疑论的最主要原因之一过去是，现在仍然是哲学体系的混乱。历史上曾经有过无数种哲学，而每一种体系都声称掌握了普遍真理，这就形成了一种矛盾。正是这个矛盾比任何系统的论证都更有力地助长了怀疑论的观念。往昔纷繁的哲学体系瀚如烟海，而今又似洪水泛滥。从远古以来，各种体系就纷纷排斥异己，论战不休。目前仍然不能指望它们之间达成协议。

哲学史证实了各种哲学体系、宗教观和道德准则的纷争对产生怀疑论所起的影响。在希腊启蒙时代，古希腊哲学家解释宇宙的论争曾助长了怀疑论哲学。亚历山大一世的战役和把不同民族结合在一起的更大的政体使希腊人意识到各种道德、宗教和世界观的同时存在。怀疑论的学派就是在那时产生的。它们的分裂性影响不仅扩展到神学问题（即：罪恶与神谕，灵性及其无限性和

① 译自Kluback, W·and Weinbaum, M·(trans.), Dilthey's philosophy of existence, 1960, pp·1—11.

② 狄尔泰（Wilhelm Dilthey, 1833—1911）.

完美性的冲突），而且还涉及到人的道德目标的最基本定论。同样，从伊斯兰教徒和基督教徒在菲特烈二世的宫廷里对比他们的信念，以及经院哲学家发现阿威罗伊①和亚里士多德的哲学的那一刻起，现代欧洲国家的宗教信仰体系以及哲学的教理部分就已受到严重的损害。古风复盛以后，希腊、罗马作家们的真正动机开始被人们所理解，地理发现的时代又增长了有关我们这个星球上各种气候、民族和思想方法的知识。然而，人对其迄今根深蒂固的信念所怀的信心也随之烟消云散。如今，旅行家们细致入微地描绘着各种大相径庭的信条教义，而我们注视和分析的却是宗教和形而上学领域中雄浑博大的伟迹，不管是东方等级制度，希腊城邦，还是阿拉伯文明。我们回顾宗教传统、玄学信条和被论证的体系这片无法估量的废墟：许多世纪以来，人们曾绞尽脑汁，尝试用各种途径来提供科学根据，或通过艺术来描绘，或借助宗教来宣传，以证实事物是怎样相互联系的。如今，有条理的批判性历史研究已涉及我们这项旷日持久的艰巨事业中的每一碎片和残迹。这些体系全都排斥对方，反驳对方，却没有一个能完全站得住脚。从历史记载中根本找不到象拉斐尔在他的《雅典学派》壁画中所描绘出的那种平心静气的讨论，那幅画实际上是当时折衷主义倾向的表现。自从那个时代以来，日益增长的历史感与哲学家对知识和真理普遍性的侈谈之间的矛盾已经明朗化了。对于新的哲学体系，人们越来越怀有一种心照不宣的好奇感，他们所好奇的是一个新的体系能争取到什么样的公众，以及它将时兴多久。

---

① 阿威罗伊（Averroes），阿拉伯哲学家伊本·路西德（Ibn—Rushd，1126—1198）的拉丁名。他在哲学上的基本倾向是唯物主义的，认为物质和运动永恒存在，曾对亚里士多德的著作做过一些介绍、注释和评论。——译注

二

然而除了艰深和由于吹毛求疵的舆论得出的许多怀疑论断外，还有因人的历史感不断更新而产生的疑惑。古希腊、罗马的历史思想被臆断地加以叙述，似乎只有一种类型的、具有特殊本性的人。普遍类型的类似提法深植于基督教有关第一个和第二个亚当以及“人之子”（耶稣基督）的训诫中。甚至连十六世纪的自然哲学也保留了这个前提。那些发展了这一体系的人从基督教中找到了一个抽象的、终极的宗教范例，并称之为自然神学；同一思想学派的其他人则从罗马法律中抽象出一个自然法则的学说，从希腊艺术家的作品中抽象出一个审美鉴赏力的典型。按照这种自然体系，在任何历史变异中都有关于社会法律秩序、宗教信仰和道德标准的某种不变而普遍的范例。这种通过历史形态的比较研究得出共同特征，从种种纷繁的道德、法学和神学中引出自然法则，及依靠最高典范的概念提取自然神学和理性道德的方法（从希比亚①起到斯多噶学派和罗马思想家都采用这种方法），在信奉公理和建设性哲学的十七世纪仍占统治地位。这个自然体系在十八世纪思想家的分析精神影响下开始瓦解。这种分析精神的首批代表是英国哲学家，他们把有关蛮族异邦的生活道德和思维方法的大胆见解跟经验主义理论和分析方法在知识、道德和美学理论中的运用结合了起来。伏尔泰和孟德斯鸠把这种分析精神移植到了法国。休谟和达朗贝尔，孔迪雅克和德斯蒂把人看作是冲动和联想观念的集合体，他们观察到由于气候、道德和教育的不同，可以有无限的可能性来造成变化多端的形态。休谟在《宗教自然史》和《自然宗教对话》中把这种历史分析发挥得淋漓尽

① 希比亚（Hippias，约前481—411），是希腊智者派最著名的代表之一。——译注

致。从这些十八世纪哲学家的著作中产生出进化论的思想，它注定要统治下一个世纪。布丰、康德、拉马克已经掌握了有关地球和不同生物在相继各阶段进化的概念和知识。其他作家对高级文明作了划时代的研究，并且从温克尔曼、莱辛和赫德尔开始，把进化论的概念运用于他们研究的一切方面。最后，对原始社会的研究给自然科学的进化理论和新近才得到的、附属于和基于各国政治、宗教、法律、语言和文学发展的历史知识之间补上了缺欠的一环。只有做到了这一步，进化的理论才能首尾一贯地被运用到对人的整个自然和历史发展的研究中去。这样，典型人的陈旧概念就被抛弃，并纳入进化过程之中。

由上述方式形成的进化论必然与承认生活的每个历史形态具有相对性的观点休戚相关。一种囊括全球和整个历史的观点，不可能对生活、政体、宗教或哲学的每一特定形式都作出绝对确切的解释。这样，一种历史感的出现比对体系纷争的泛泛考察更有效，它一劳永逸地打破了那种认为可以绝对可靠地运用任何一种哲学或通过各种概念的相互联系来令人信服地解释世界的想法。哲学不应从外部世界、而应从人自身去寻找宇宙内部运动的奥秘。现代人希望掌握的是人类生活的意义。历史上所有致力于理解宇宙秩序的哲学体系，显然都是同不断前进的生活相联系的；它是生活最重要也最有益的创造物之一。因此，历史感的逐渐出现，尽管对那些伟大的体系及其影响有巨大的破坏力，仍将有助于调和每一个哲学体系都声称掌握了普遍真理与所有体系混杂的历史事实之间的尖锐矛盾。

生活与世界观

一　生　　活

任何世界观的最终根源都是生活本身。生活在全球各地有无

数种特定的方式，而且每一个人都在循环往复地体验着它。如果只是摄取眼前的瞬间，就很难对生活作严格的评价。但若追溯历史并加以客观的表达，就能更完全地把握生活并且对它作出更富有意义的解释，而不受个人学识和当今生活的种种形态的局限。这样，生活就在各方面都展现出相似的特征和共同的特点。在生活的许多形态中，我们只强调一种形态。这儿我们不作解释，不分范畴，只是描述每个人都能自己观察到的事实。所有的思想，每一个内在和外在的行动都是作为高潮出现的，并且都构成了进步。但我们也感受到一种内在的静寂，不管是梦，是戏，还是消遣，总之是一种纯粹的旁观和内在的精神活动——这就是生活的基础。在这种静寂中，我们把别人和别的事物不仅仅看作是跟我们有关联的、互相间也有因果关系的实体；而且所有一切都是从我们出发结成了关系网的，我们主动地待人接物，自封为主，应允请求，并指望报答。它们有些使我们愉快，开扩我们的眼界并给我们力量，另一些则压抑我们，幽禁我们。每当某一特定的进步倾向相当明显时，人就会注意并感受到这些关系。对他来说，一个朋友是提高他个人存在价值的动力，每一个家庭成员在他的生活中都有明确的地位。他在周围的一切中看到了生活和精神的具体表现。门廊上的一张长凳，一棵遮荫的树，房子本身和花园等等，所有这些只有在这种具体的情景中通常才变得富有意义。生活，个人独特的生活构成了个人自己的世界。

二　人生：往昔与回顾

对生活的反思形成了我们的生活经验。它把具体和一般的知识同我们的自我在跟周围的世界及命运接触中所发生的（由冲动和感情在我们内部唤起的）许多分明而细微的事件结为一体。正如人的天性都是一样的，生活经验的基本特征对所有的人来说也

是共同的。这些特征就是人间一切事物均瞬息即逝，最终归于徒劳，而人只具有享受现在的能力。强者，甚至性格不很强的人，往往想通过建立一个表示他们存在的坚实结构来克服这种短暂性；那些性格较弱或耽于思考的人由于空虚而渴望在无形的世界中获得真正的稳定；还有那不可遏止的激情力量梦幻般地创造出幻觉效应，直到它们内在的错觉消散为止。这样，生活经验在所有的个人身上就表现为不同的形式。但它在所有人身上的共同基础包括如下内容：命运的力量；我们所拥有、珍爱甚至仇恨、害怕的一切都将化为乌有，以及那无时不在、无人能免、决定着生活的重要性和意义的死亡等等。

从一系列的个人身上引伸出一个更为普遍的生活经验。当人们跟同辈、前辈和后辈一起生活时，由于特定经验有规律的重复而约定俗成地形成了一套用来描述这些经验的术语，经过一段时间以后，它们变得越来越精确和肯定。它们的确定性有赖于我们从中得出结论的那些事件的不断积累，有赖于把事件归入现成概念的习惯，还依赖于不断的重复考查。甚至在一些我们的生活经验原则没有明确被意识到的个别事例中，这些原则仍然影响着我们。所有作为习俗、惯例和传统而左右我们的东西都是建立在这种一般化了的生活经验上的。但在所有这些经验中，不管是个别的还是普遍的，其程式的确定性和特点与精确地获得的普遍真理是根本不同的。科学的思想能检验它的确定性所依赖的方法，并能列出公式，精确地证明它的原则。但是我们生活经验的源泉不能用类似的方法来检验，而且不能从那里引出确定无疑的公式。

这类生活经验中还有一套固定的关系，我们的自我就在其中防范着别人和外在的事物。有关我们的自我，我们周围的人和物，以及它们之间的正常关系，构成了生活经验的结构和它逐步展现的意识。自我，及我们周围的人和物可以当作经验意识的因

素，而这种意识只存在于这些因素的相互关系之中。不管哲学思考可以试图从个体化的因素中引伸和抽象出什么东西，那些因素本身仍然是生活本身的决定因素和必需品，象生活那样不可毁灭，并不随着思想的改变而改变，因为这种因素是建立在无数代人的生活经验上的。在这种建立有关周围世界和我们与它的关系的经验中，下列事实是最重要的：世界和我们与它的联系包围了我们，用我们无法克服的方式压迫我们，它们总是出乎意料，无法控制，因而使我们的目的受到限制。我们归纳法的精髓和知识的总体依赖于这些恰恰是基于经验意识的假设。

三　生活之谜

对于喜欢思考、想要理解整个生活的人来说，生活经验的变化揭示了某种好象是生活的面貌那样的东西。生活显得非常矛盾，富有生气，然而又经受严格的调节，合理而又武断，永远呈现出新的方面。虽然它在细节上可能清楚，但作为一个整体则完全是个谜。灵魂寻求把生活的种种关系和基于这种关系的经验结合起来，但仍然不能把它们组成一个整体。最使人感到不可理解的是生殖、分娩、发育和死亡。活着的人知道死，但对它百思不解。从第一次看见死人后，他就不能理解死亡。这决定了我们对于世界的看法，认为它是某种极为不同的、生疏的和可怕的东西。死亡这一事实驱策着我们去建立离奇的想像，以帮助理解这个事实；对不朽的信念和对远祖和我们的前辈的崇拜引出了宗教信仰和形而上学的基本概念。当人在人类社会和自然中体验到一种持久的斗争，一种生物对另一种生物的不断毁灭，总之，当人体验到自然进程的残酷时，他就增长了对生活的陌异感。奇怪的矛盾变得明显了，如事物普遍的短暂性跟我们追求稳定性的意愿、自然的力量跟我们意志的独立性、时空中一切事物的最终本

质跟我们超越一切限制的能力等等的对立。它们强行进入我们自觉的生活经验，并永远不能够消逝。这些谜在古代曾使巴比伦的祭司们感到头疼，就象如今的基督教牧师们头疼一样，或者可以说，赫拉克勒斯和黑格尔，埃斯库勒斯的普罗米修斯和歌德的浮士德对此也都同样一筹莫展。

四 世界观形成的法则

每一次大的体验都向我们展示了生活的一个不同的方面；只有这样，我们才能用新的眼光看待世界：当这种体验重复出现并结合起来时，我们就形成了对生活的态度。从这种经验与反思的关系中，我们的生活获得了一种色调和解释，尤其是对于那些情感丰富、喜欢思考的人——这样就产生了普遍的态度。当生活向人们呈现出新的方面时，这种态度又会改变，但在不同的个人身上流行着某些按性格而定的态度。有的人会抓住有形的、物质的目标，及时行乐；有的人则想通过机遇和命运来实现一项伟大的计划，以构成自身存在的稳定性；还有一种性格抑郁的人，他们所拥有和珍爱的东西的短暂性在他们看来是无法忍受的——于是，生活对于他们就象用虚荣和梦想织成的服装，显得毫无价值，或者他们会超脱尘世，追求永恒。在对于生活的主要态度中最为包罗万象的是乐观主义和悲观主义。它们内部又有多方面的细微差别；这样不断地把概念人格化，就使一个概念更接近于听众的思想，把概念罩上人的衣服以后，就能更容易被人理解；或者说，它以一种已经近似科学思想的方式利用了从一个不知名的概念与一个为人熟知的概念之间的相似性类比中所得出的结论。这种方法凡是在宗教、神话、诗歌或形而上学中试图使它们的解释被人理解和给人以深刻印象的地方都能生效。

五 世界观的结构

一般说来，当世界观被用来解答生活之谜的时候，它们都遵循着同样的结构。一个结构往往是各种思想的混合物；在结构内部，宇宙的重要和意义的问题都在宏观的基础上作出定论，并从结构中推论出生活理想、至善和最高行为准则。这个结构是由一种内在的心理状态所决定的，按照这种心理状态，对事物和环境的评价是喜欢还是讨厌，是满足还是憎恶，是同意还是不同意，都是建立在人生真实的概念基础上的。反过来说，这种对生活的估价是意志决定论的基础。我们在生活中要经历意识的三个阶段（从宏观到评价，再到意志的形成），在这个过程中，我们看到心理存在的独特性。也就是说，在交互感应中基础一直在发挥作用；（已经存在于我们态度之中的）关系使我们形成对于对象的判断，决定我们的快感，并指引我们去达到自己的目的，而这些关系决定了不同层次的确立，因此构成了整个体系，即结构。在这个结构中，灵魂无孔不入的影响终于得到了表现。这个复合体以其最简单的形式出现在抒情诗中。它是一种境遇，一首感情的变奏曲，和经常由此而来的一种欲望、追求和行动。每一种关系都引向一种形态，其中重复出现的态度是有结构地结合在一起的。世界观也以同样的标志趋向于一律性，使心理生活的结构得以表现。基础常常是宏观的；它起源于我们可知觉的行为，后者本身遵循着认识阶段的不变法则。首先，我们观察了我们内部的事变和外部的物体。然后，我们依靠思维的初步运筹，强调了真实的基本关系，以此说明我们的观察。一旦这些观察被隐没，我们就在观念的瀚海中勾画出它们的轮廓并进行分类，使它们超脱偶然性。在这些预备阶段，精神获得了稳定性和自由，但只是在判断和概念的范畴里，它才取得了对现实的支配。在这个范畴

中，人们终于对真实的联系和本质有了适当的和一致的理解。当一个世界观完全展开以后，这个过程就有规律地在认识现实的这些阶段里开始了。在一个典型认识的基础上有一个典型的行为，而这也是要按不变的法则经过类似的阶段形成的。当我们意识到自我的时候，就能最大限度地享有存在；我们把周围的物体和人标上某种有效的价值，因为它们使我们的存在变得更加丰富且有意义。于是，我们就按它们的预期影响（有用或是有害）决定它们的价值，并在衡量它们的时候，寻找一个绝对的衡量标准。这样，条件、人和物体在与整个真实的联系中就变得重要起来，而整个真实本身也变得富有意义。当我们经历了所有这些心理阶段时，世界观结构中的第二个层次就建立起来了，宏观就成了充分评价生活和理解世界的基础。心理生活同样遵循着某种法则，评价生活和理解宇宙导向我们意识的更高一级，或者说另一层次，如果我们愿意这样做的话。在这里我们发现了理想、至善和最高准则。世界观在所有这些范畴中获得了实践的能量——即它看透生活、外部世界和我们的灵魂本身。在这一阶段，世界观变得有创造性，能形成或改造性格。但就连世界观的这个最高层次也得经受各种阶段的变化。从瞬间的意图，奋斗和倾向发展出旨在把概念转化成现实的永久目标。这里也决定了手段和目的的关系。目标的抉择，达标方法的挑选，以及最后把所有目标系统化，使之成为我们实践行为的最高准则——一种生活的全面计划，一种至善和最高的行动准则，一种塑造个人和社会生活的理想。

这就是世界观的结构。生活之谜中晦涩和疑惑不清的东西（在生活中就象一大堆必须完成的任务）在这里将升华为问题与解答之间的一种自觉而必需的关系；这种进步也经历着相同的阶段，这些阶段自身是受内在法则制约的。所以每一个世界观都经过它自己的发展阶段而达到完备。这样，一个世界观只有经过时

间的考验，才能被接受并获得恒久性、稳定性和力量。它是历史的产物。

六　世界观的多样化

世界观是在历史所决定的不同条件、气候、人种、民族等情况下，通过政治组织和时代的时间限制而发展的。所有这些组成了特殊的条件，它从一开始就造就了多种多样的世界观。在这种多样化条件下发展的生活真正是变化多端的，而孕育生活的人也同样如此。除了不同的类型，还有不同的个人及不同的环境和生活体验。就象地球上繁殖着无数种类的动物，它们为争取生存和扩展空间而不停地争斗那样，人世间也有各种世界观结构的产生和发展，以及它们为统治人们的思想而进行的斗争。

在这一进化过程中有一种普遍的一律性，而被不断变化的印象、命运和外在世界的力量所困扰的灵魂必定会按照这种一律性，努力追求内在的稳定性，以便更好地经受变化；它会摆脱变化无常及自身构造和生活观点的摇摆流动而走向生活估价和生活目的等更加稳固的形态。那些能促进对生活的深入理解和引向更实用的生活目标的世界观被保留了下来，而那些不足取的则被淘汰。在竞争者中间发生了一种选择。具有生命力的世界观经过历代的竞争，结构更加完美。正如结构的规则性造成了有机生物的多样发展，世界观也是按类似的图式形成的。

造成世界观分支的最深奥的秘密是一律性，它是灵魂生活各阶段内的目的论关系给完备的世界观的特定结构所打下的烙印。

在结构的十分明显的偶然性中间有一个严格的目的关联性，它产生于宏观蓝图、生活判断的估价和生活目标三者之间的相互依赖关系。一个普遍的人性跟个性化秩序的倾向是协调的，是紧

紧地跟生活和真实联系在一起的；真实无论何时何地都是相同的，生活也总是呈现出一些相同的方面。

在世界观的这种结构一律性和形态差异性中还有一个不可计算的因素——生活的变化、时代的更替、科学的改革、民族和个人的思想转变；结果是对问题的兴趣、以及某些产生于历史又左右历史的思想的威力也得经历不断的变化。某一历史阶段和范围中的生活体验、情感和特定世界观中的思想，这些综合体永远是在不断更新的。这些综合体本身也许缺乏整体中各组成部分的规则性和各部分的强度及重要性的规则性。但由于有深层结构和逻辑规则的一律性，这些综合体并不是松散的集合体，而是具有自身的坚实结构。

当我们把这些结构加以比较，我们发现它们中间有的存在着某种亲缘关系，可以归并成各种组别。正如对语言、宗教和政体的比较研究揭示了某种类型、发展路线和变化规则那样，我们也能论证世界观的类型学。所有普遍性的类型都必须经历个体结构受历史制约的阶段。它们受发源地区的特殊性的制约。但假如要从个体化的制约中派生出类型，那就是分类者的严重错误了。只有用历史比较的方法才能完成奠定这些类型以及它们的变异、发展和置换的任务。我们在这一领域的研究必须永远对其结果采取慎重态度，并不断警惕进一步的转化。每一个断论都是初步的。它现在是，将来仍然是帮助我们深入了解历史的工具。但同时历史比较的方法永远是同对系统化的重视和对历史因素的一般化解释结合在一起的。甚至连不偏不倚的心理学的、并稍带历史性的系统化论述也难免要犯过于抽象的思维的错误。这种抽象思维往往把规则形态各领域间的联系看得过于简单，以为那里有一种积极构成的趋向。

现在我们可以用一个主要论点来概括前面所说的一切，这论

点在每一点上都被历史比较的方法所证实。世界观不是思想本身的产物，它们不是产生于纯粹的求知意愿。对现实的洞察力是逐渐形成世界观的一个重要因素，但只是很多因素之一。世界观来自我们生活的品行、举止和总的生活经验。简而言之，来自我们心理存在的总体。把生活提高到完全自觉地认识现实、评价生活并通过意志去积极行动的程度，这就是整个人类在世界观的进化演变中所承担的缓慢而又艰巨的任务。

世界观学说的这个主要论点我们在对整个历史进程的考察中已经证实了。这个考察还进一步证实了这个论点的一个重要推论，它把我们又引回到文章的开端。世界观的最后形成在很大程度上受到寻求稳定性的意愿的影响：宏观蓝图、生活评价和意志引导的稳固性和确定性，这个确定性是从前面提及的心理发展阶段的一律性中获得的。不管是宗教还是哲学都寻求确定性、真正的影响、统治和普遍的效力。但实际上人类在这一特定的路径上并没有获得丝毫的进展。互相冲突的世界观在任何重要观点上都没有达成过完满的协议。历史不断地在它们当中进行选择，然而一些大的世界观流派生存下来了，并仍然产生着作用；这是加于世界观的一种无法论证、但不可毁灭的法则。因为没有论据能够造就它们，也没有论据能够消灭它们。一个类型中的个性阶段和多样化的结构也许会被抛弃或驳倒，但它们植根于生活，而生活在前进，它将永远地不断产生出新的形态。

沈　弘译

价值的等级①

〔德〕施普兰格尔②

个人价值准则③

在两种值价之间舍此取彼，这是一种简单的心理行为；但是，一个人受到以往文化的影响，受到某一特定的集体道德观念及一种独特的、冲突性的情境的影响，那么，他所处的这种复杂的伦理情境和那种简单的心理行为就相去甚远了。然而我们还是得从这个问题入手：即各种价值本身是否就有高低之分，以至此价值就比彼价值更为可取；还有，人们是否在充分的体验当中感到了这点。从这一似乎完全客观的问题出发，我们进入的下一个研究领域就是使问题复杂化的各种条件了。我们首先要考虑的是特殊的客观—主观的经验情境；接着是个人在结构上先定的体验能力；最后是似乎完全主观的、无规可循的、形成价值观念的个人原因，它一向被解释成为一种谬误或病态。我们不把个人的价值观念孤立起来看，而是放在一个历史发展的、具体的社会道德观念的背景中加以研究；在个人对种种价值做出抉择的冲突中，这种社会道德观念试图提供各种现成的解决方案。我们的目的是要确定：究竟有没有一些科学标准使我们能够给各种价值或个人

① 译自Spranger, E., Types of man, the psychology and ethics of personality, pt.3, chap.4, 1928.

② 施普兰格尔（Edward Spranger，1882—1963）。

③ 小题是编者加的，下同。

具体的价值准则划分出一种永恒不变的、森严的等级。

所以，我们必须对价值的种类或类别逐一加以比较。各种价值之间是否有等级之分，例如：经济价值是否总是低于社会价值，这个问题尚待确定。如果我们做出一种不可能的假设，即不同价的价值体验可以用等量单位加以衡量，结果可能是五十个单位的经济价值大于一个单位的社会价值，六十个单位的审美价值大于四十个单位的宗教价值等等。

但是，绝不可以认为这些衡量就意味着在同一的主观评价中，含有六十个单位的某种价值就必定胜过四十个单位的另一种价值。我们寻求的是价值之间的一种客观的等级划分，也就是这样的一种等级划分，它对人人都有效，如果每个人都象他们应该的那样去评价事物，那么这种划分必然会出现在他们的体验之中。所有这些仅仅是一种方法论上的假设，以引导我们对此问题做出正确的阐述。对于“价值观念”的空间、时间和个性所决定的各种偶然数据，我们暂不考虑，而只考虑对价值的“充分体验”①。例如：假设我不够成熟而不能欣赏一件艺术品，人人都会承认这是我的错，而不是那件艺术品的错，即使严格地说，这话并不构成一种道德意义上的批评；又假如我一时手头拮据，迫使我怠慢了朋友们，这也并不意味着在我的心目中朋友就不如收入更有“价值”。我们遇上的正是柏拉图向普罗塔哥拉提出的问题②：谁来确立标准？显而易见，回答必须是：根本不是活生生的个人，而是一种规范的价值良知，这种良知肯定是高高地超乎

① 充分体验不过是另一种表述方式，表明它仅仅是一种体验的主观方式。在这种体验当中，我们根据各种标准，在自己的内心意识到一种价值形式或价值关系的客观意义。完全超出体验来比较各种价值是毫无意义的。

② 见《特亚提图斯》第151页。参见《普罗塔哥拉》第375页上关于善的可衡量性的部分。奇怪的是，很多人仍然把它看成是享乐主义的思想基础，然而其本意乃是从享乐主义的先决条件出发，通过逻辑上的归谬法来反驳享乐主义。

人和一切具体情境之上而构成的。

可以将价值分门别类并以类别为整体进行比较，也可以依据对各类价值普遍有效的数量标度抛开类别而对客观的价值等级进行比较。除此以外，还有第三种见解，即完全否定各种价值有相互比较的可能性。假如说，经济的体验和审美的体验（也就是需要的满足和沉思的喜悦），其主观性质的区别是如此之大，简直无法将二者加以比较，这话也不无道理。谁能用货币的单位来表达他是何等地珍视感情，或者用爱情单位来说明一套服装使他破费多少？我们曾经说过，所有的价值观念都在同一心灵中相会，其影响的大小取决于它们在形成性格和行为中的意义；这话也就回答了上述异议。所以，在第三种情况下我们可以承认，不同价值的质是不能用量的单位来表达的，因而第二种可能性也可以排除了。同时我们却可以坚持这种信念，即在充分体验之中，对于涉及生活整体的、不同等级的判断和对于质的理解是统一的。我们要说的正是这一点，而不是要用什么单位来衡量价值。

迄今为止，一切研究都收效不佳，就是因为将各种价值和各种数学上的单位等量齐观，尽管在“现实”中，数学上的同一单位在不同的人看来会各有高低，但毕竟是可以客观地加以衡量的。可是离开了心理背景，价值就不可能存在。因此，我们不仅假设“充分体验”概念中已经包含了人们借以体验价值的客观等级，现在还必须增加一个更为主观的观点，即价值体验作为实际过程在生活中所占的地位。这种地位必然是变化着的，尽管各种价值已“充分地保留在观念中”①。即使按照准则来对事物进行

① 附记：“充分地保留在观念中”应该这样解释，纯粹的冲动和盲目的激情支配一切的情境应不予考虑；相反，我们假设，尽管时代的要求不断变化，主体对于自己生命的价值意义仍然保持冷静的概观。我们必须事先假设人们总是趋向于所分享的价值的充分含义，即使我们注意到，由于种种特殊情形在短暂的体验中强度会发生转换。

评价，我们仍旧总是处在种种独特的情境之中，各种价值的等级也会相应地各有变化。这些等级受到主体观察角度的制约（而这又是由实际主观情境所决定的），也受到一种现象或经验的形式的制约。价值体验（过去总是取其绝对意义）通过与主观全部生活情境的关系，有了一种新的色彩，我们称之为价值强度。我们尚未放弃有所谓正常人存在的假设。但是，我们暂且不管种种外观的价值及价值谬误，只考虑性格类型（即其心理结构）的独特因素。但在一个正常人的心中，各种价值观念也是取决于它们在意识中相遇的结果，这些价值按照自己全部内在和外在的地位，所获得的强度也各不相同。所以说，我们并没有随着强度这个概念而进入一个可以避免价值谬误的领域，而是暂且停留在各种准则及价值规律本身所要求的这一领域中。归根结底，我们旨在说明的是：在个人的意识中，价值体验有时是“真实的”，有时却不然。

例如：根据一种客观的价值理论，我们“知道”《纯粹理性批判》有很高的认识价值。但是，这种价值尽管应该并且也可能会在我们的充分价值体验中出现，却仍然可能不为我们所见。这或许是因为当时我们没有想到它，或许是因为我们感到其他一些利害相关的事情更为重要，竟使这一客观价值退避三舍了。这样，这种价值在体验中的强度就大为减弱了。例如：对饱食后的食物价值的体验或对习以为常的国家价值的体验都是如此。

生活之流为我们经验和活动的场所带来一个又一个价值关系。假如“急需程度”和价值意义的等级是同义的话，那么人们就不得不要么将呼吸视为永恒的最高价值等级，要么设想价值等级的顺序是变化无常的。既然谁也不愿意就此作出任何一种结论，我们将暂时在第一节中把各种价值作为常数单位在同一尺度内加以分门别类。但是我们在第二节中将会看到：完全脱离个人

的总体生活来考虑价值是不可能的；除了当时所体验到的强度之外，我们还必须识别出涉及个人生活整体的价值体验的意义。

二

所以，第一个问题就是在假设理解充分、强度相等的前提下，研究经济的、理论的、审美的、社会的、政治的及宗教的价值种类的等级顺序。

一开始人们可能要说经济价值是最高的价值，因为在体验其他事物之前，生活必须首先得到保障；因而我们应该把一切有益于维持生命、健康和活力的事物放在首位。然而这一回答却是和我们的假设大相径庭的。因为这意味着体验价值的主体处于各种身心需要完全没有得到满足的境况之中。在这一特殊的实际情境中，经济价值当然显得高于一切了。一种完全无人怜爱、愚昧无知的生存在肉体上虽然是可能的，但若基本的生存需要都满足不了，生命本身就会受到威胁了。

所以说，在特定的场合中经济价值是最为迫切需要的。如果按照需要的迫切程度来划分价值等级，所得到的必然是一种功利主义的价值等级，斯宾塞在其《教育学》引言里正是这样论述的。但这样一来就会赋予经济价值一种反常的经验性强度。不妨将这种情况和下列同样可能的情况对照一下：做母亲的出于对孩子的母爱，对自己最为迫切的需要可以置之度外。在这种情况下，社会价值的强度就大大地提高了，而这种强度也是来源于实际情境的，即使对做母亲的来说，经济物品也并非“毫无价值”。但是，我们的出发点是假设各种价值会表现出一种正常的强度（固然这种假设也许从未实现过），然后再对各类价值的优劣做出一些总的比较。

价值定义本身设定了两个事实：经济价值最低，宗教价值最

高。这是因为经济价值都是实用的价值，它们总是诉诸自己为之服务的另一种价值，它们本身的价值乃是它们为之服务的那种价值的反映。各种经济价值都可延年益寿；这样，它们所维持的生命价值多少，它们自己也就有多少价值。但是，一旦经济价值本身成了目的，生命的意义也就沦为单纯的享乐和安逸了。商品（包括技术）也就仅仅有益于从物质上维持肉体及身心的安逸。在这无休止的获得与消耗的自然循环中，生命之意义这一宗教问题丝毫不曾得到回答。人成了柏拉图所说的那样：欲壑难填。商品从本质上来说是可消耗的、有限的，要想从中见出生命的意义又如何可能呢？而宗教价值，只要我们将它看作得到人们充分体验的价值，那么从一开始它的定义就不容怀疑地被规定为最高的价值。宗教价值是建立在这样一种事实上的：生命的所有其他价值都是和生命总的、整体的意义相联系的。这个意义是什么呢？如前所述，这种意义在于道德的价值，在于灵魂的规范性，在于实现灵魂真正的价值命运。这一最高价值超越了空间、时间及物质，它是整个生存的造化，是宇宙意义上的专注，是履行义务的心灵满足。这一价值可以通过两种方式的信念表达出来：（1）最高的、最完美的价值是无处不在、无时不有的；（2）否定空间和时间，设想出一种永恒而无限的超越。不管怎么说，对于经验主体这两者都意味着从有限和终极的诸种制约中获得可以企及的最大自由。伦理信仰都是针对生命的精神意义的，因而也就超越了空间和时间中的事物，达到了赋予灵魂以终极意义的那种价值关系。

所以说，剩下的问题就只是如何将介乎功利价值和宗教价值这两个极端之间的各种价值分门别类了。宗教价值的特性对划分价值等级的标准已有所暗示，这种等级划分取决于超越空间、时间及物质的程度，因为无限的、形而上的心驰神往总是超越了限

定的、有形的事物，达到了宗教术语所特指的那种“更高的世界”或“彼岸世界”。我们已经知道，审美态度将物质的世界转化为想象的世界，而理论家则把它变为观念的世界。这两种情况都超越了空间、时间及物质，但超越的方式却迥然不同。审美态度总是诉诸一种想象的空间和时间，并通过具有移情作用的想象使心灵从纯物质的限制当中解脱出来，进而将物质世界理想化。而纯理论的态度却诉诸一种和想象力同样无限的观念的空间和时间，进而将物质世界转化为各种观念及本质联系。第一种态度对心灵生生不已的冲动及其特性仍有所保留。而在第二种态度中，好象有一种永恒的知觉能够从观念上把握住最隐约不清的事物，尽管这种把握肯定是通过推理和概念而不是通过具体的思考。显然，这二者分庭抗礼，无从取舍，须对它们同等看待。审美态度好比是对世界的一种内在的把握，是个人在凝神观照时所达到的物我同一，是一种如醉如痴的境界。科学则是对世界的一种外延的把握。但是，打个比方说，它所把握的是世界的骨架，而不是世界的血肉或深刻的方面。一个人对这两种态度不可能不分主次，兼收并蓄；二者必居其一。我们不妨将这两种态度分别称为男性手段或女性手段（如果这里指的是男性世界原则和女性世界原则，而不是男人和女人）①。

政治价值和社会价值同样也显示出一种对立。对于生命的意义来说，坚持自身的价值和献身于他人都是必要的。这两种态度的价值——我们曾称之为更有效的价值——依赖于这些态度所涉及的内容。从利他主义的角度看，停留在功利价值限度内的爱是最低级的，而将自己的一切献给他人，这种爱则是最高尚的。

① 柏拉图在爱欲的学说中以及席勒在《艺术家》中所表现的那种左右摇摆的态度就反映了这种价值抉择的特点。

同样，仅仅在功利价值范围内有效的力量是最低级的，而实现生命的宗教意义的力量则是最高尚的。不妨进一步说，某个领域的价值，一旦和社会精神相联合，就会增长；反之，若是以自我为中心，一味追求个人权力，这种价值就会下降。因为爱能使一个人心灵开阔，能使他体验到他人的价值，进而使他从种种局限中解脱出来。但现在又出现了这样一个问题：这两种价值的意义到底有多大是不得而知的，而且无法证明一种爱所施及的人愈多，就愈发高尚。最后还有，集体权力的价值——也就是和社会精神相联系的价值——总是高于区区个人对生活的要求。然而这一事实尽管对权力伦理学至关重要，却并不在我们目下要谈的基本关系之内。

二

假如我们在精神生活中，只需要和相当于客观常数的价值打交道，价值等级的顺序问题也就迎刃而解了。但我们已经看出，情况并非如此。价值并不是“超主观领域”中的、万古不变的实质，而总是个人精神结构的一部分。要想使这些价值完全脱离经验性是不可能的。我们曾经说过，价值的实际强度取决于它们在经验关系中的地位；我们固然也看到，价值瞬息万变的现象使我们不可能建立一条标准来对价值等级的顺序做出真正的估价。这只有在这种时候才会发生，这时，由命运和精神发展的结合而产生的某一体验获得了一种非昙花一现的而是影响生活整体意义的重要性。价值体验的这种功能我们称之为价值体验的意义。

一种价值体验的意义不仅仅取决于这一价值的种类。稍举数例便可说明这一点：认识的价值固然在本质上高于经济的价值，但对个人的价值整体来说，确保生存基础的意义显然高于学习毕达哥拉斯定理的意义；仁爱固然高于权力，但保存一个文明的国

家就比关心一个人、一条性命更为重要。所以，即使在那些基本上可以视为等同的领域内，这种立足点的不同也会导致等级上的区别。哲学上的洞见必然高于施特劳斯的圆舞曲，但一首含意深广、意义隽永的小诗和比较语义学的个别论断相比，却更为可取。

那么，价值体验的“意义”又是什么呢？显然就是它对价值整体的贡献，首先是它对价值生命总体和个人总体的重要性。从这一立足点出发，凡是转瞬即逝的，不管它所属的价值类别多么高尚，在等级顺序中也不能高高居上。而凡是在这一点上至关紧要的，凡是在精神生活中起决定作用的，就会在这种顺序当中得到高扬，即使它原本属于较低级的类别。

局部价值和生命的精神整体的这种联系我们曾经称之为价值的宗教性。这样我们就在双重意义上讨论宗教价值了。首先，它本身作为一种价值类别可以显现在许多具体的客体上，因而也就可以加以体验。但是，刚才我们又看出，这种客体也许在其他价值种类当中已预先形成了。所以第二层意义显然是更为重要的。也就是说，来自其他领域的价值一旦和生命的终极意义相联系也就具有宗教价值了。这样，它们就获得了一种宗教意义，超越了它们原来的价值特点。

所以说，一种价值的意义也就相当于它的宗教意义。尽管我们以前把宗教价值放在金字塔的顶端，现在却必须将它也放在一些较低的水平上，让它向顶端迂回运动。

我们曾经说过，凡是和生命的整体意义相辅相成、有确切联系的，都具有肯定意义上的宗教价值。对于这种整体意义，除了个人的世界观所表现出来的以外，我们一无所知。所以说，这种贡献一时就成了个人道德生活整体中的价值因素的份额。又因为这种贡献能增加道德生活总体在个人宗教（即他对世界意义的全

部观点）中的意义，所以说，我们把宗教价值意义定为最关键的，这样作是很有道理的。如果宗教采取一种很开明的世界观的形式，我们就称之为形而上学。因此我们可以得出结论：价值体验的高低视其形而上学的意义而定。

任何领域内的价值多少都有点形而上学的意义。将各种价值当作一般实质，按照它们超越空间、时间、能量及物质的限制的程度，一句话，按照它们超越限定的程度来划分等级，这实际上已经是从形而上学的角度给各种价值排座次了。话又说回来，若将这些抽象的价值种类看成是整个精神结构的一部分，就可以看出，每个局部之中都含有形而上的因素。例如：在为了生存而向大自然抗争的生存竞争中，在企图摆脱物质限制的自由冲动中，无不具有形而上的因素。同样，一种见解所包含的形而上的意义愈大，它在生活关系中的地位就愈高。体现在一种审美经验中的世界观价值越大，它那种瞬息即逝的特点愈小，在整个等级顺序中的地位就愈高。一种宗教的爱（也就是充满这种终极意义的爱），即使只施于一个人，还有那种渗透着宗教意义的权力意志，这些都高于其他的爱或权力，这一点我们已经明白了。换句话说，只有形而上的事物才能使我们超脱。各种价值体验具有不同的启示意义；但关于世界之终极意义，向我们揭示的愈多，在价值顺序中的地位就愈高。

从以上讨论中已经显而易见，问题是何等复杂。如果从个别人（他对价值体验和规范价值那种瞬息万变的作用深有体会）的角度来看问题，就可以发现，在决定真正的价值等级时，他必须考虑前述三种条件：即自然的等级、变化无穷的体验强度以及“他所能够体验到的”各种价值的意义。虽然我们一开始从方法论上虚设，价值的等级顺序表现为一种固定的、客观的体系，但是对于价值等级的理解其实是这样的：在道德生活本身的过程中，在

对价值和法则的无穷感受中，在不断的冲突和斗争中，那种虚设的等级顺序乃是个人之所为。它并非现成的，而是道德生活最终的、成熟的、来之不易的成果。

还有，到目前为止我们的出发点都是假设有一种正常的人的意识，尽管这种意识是无处可寻的；这样就使问题简单化了。因此，我们还必须进一步讨论实际的情形及完全主观的条件。一个现实中的人，作为一个时代及一个由历史所决定的社会的一部分，已经是高度个性化的了。又由于他的精神结构独特无双，这就使他更为个性化了，而他那独特的精神结构则会渐次发展到病态乃至不可理解的地步。科学总是诉诸典型的、合法则的结构，而对这种独一无二的构造是把握不住的。

在本编第一章中，我们对于社会历史环境在价值体系形成中所起的作用未予考虑，而只考虑人类精神结构的个性，这种个性我们曾用“态度”这一名称来描述。在这些结构中已经有了一种个人的价值体系，不管这种体系是先天就有的还是后天才有的。这些个性或态度对于眼下的问题之所以至关重要，原因也就在此。不管怎么说，在所有的个性中，某些价值的趋向从心理来说总是较之其他趋向更为重要。这一事实又可以使我们从另一个特殊的角度看待各种价值假设的地位。或者换句话说，即使有一种毫不含糊的、永恒的价值等级顺序，个人仍然有一些半推半就的能力来把握住这种情境。这一事实在本书讨论“态度”的各章中能得到进一步的理解①，因为这些态度都是从各自占主导地位的价值观念中发展而来的。

---

① 施普兰格尔把态度分为六种：理论的、经济的、审美的、社会的、政治的和宗教的。这六种态度构成六种典型的人。但这是指六种典型的类型，现实的类型有程度不同的交迭。施氏在《人的类型》一书的第二编分六章讨论了这些不同的态度类型。——译注

三

在第一节中我们曾假设有一种充分的价值体验；为了对比，我们可以把涉及个人单向发展的心灵结构观称为“个人的体验能力”。在本书第二编中我们已经说明，心灵结构总是偏爱某一种类的价值。心理学本身的研究表明，人们出于本性，对各种价值也是各有所好的。这只涉及那些从主观上来说是最高级的感受，和那些假定客观上有效的价值毫无关系。但有一点很清楚：在个人的心灵结构中可能会有一种因素，或促进或阻碍实现具有规范意义的价值。所有这些结构的类型都注定要采取一种最适合自己的、确定而又片面的伦理观念。但是，我们还是设想那种虚设的、客观规范的价值另有所归吧。

有两种可能性：（1）心灵结构单向发展，以至客观上较高的价值超过了个人的体验能力，因而并不能作为一种已经体验过的准则而产生影响。这样，对于体验的主体来讲，也就无所谓什么伦理冲突了。相反地，价值判断是由另一更为豁达的人替他做的。这样一来，一切造型性也结束了——心灵本身当中连胚芽都没有的东西是无法从外界加以移植的。（2）在第二种情况下，伦理要求是在个人本身的存在之外体验到的。例如：一个人的精神自我可以超越他那受到限制的实际自我而设想出一种可能性，但它无力将这一异类价值变成心灵的一个真正的组成部分，无力将它变成一个有效的动机。这样就发展出源于主观性的性格悲剧，和命运悲剧形成对比。这种人在义务和能力的冲突中土崩瓦解了。在他身上两种形式的价值展开遭遇战：一种是客观上需要却又可望不可及的价值；另一种从主观上来说唾手可得、在客观上却嫌不够充分的价值。不妨说有两种道德观念：一种是个人过于追求却又缺乏心理上的能力的，另一种与其说是义务不如说是

冲动①。让我们略举数例加以阐述。纯持经济态度的利己主义者，尽管意识到爱人之心的重要性，却苦于自己那种独特的活力，深陷其中而不能自拔。纯持审美态度的人满足于对生活的凝神观照，若想从经济上有所创造，却是枉然。纯持政治态度的人也受到局限，因为他的理论要求一种严格的客观性。这些人都缺乏对异类价值的充分体验。毫不奇怪，他人的准则对他们毫无影响，而他们自己试图符合伦理要求的努力亦屡告失败，因为他们缺乏心理上的先决条件。

从以上事实中可以推导出伦理学上两个重要的结论：（1）道德的基本要求就是，体验能力必须具有内在的广度和丰满（正如赫巴特和李普斯所强调的那样），不然就谈不上演化出更高的道德；（2）为了把握更高的、也就是具有规范意义的价值，有必要对心灵结构加以组织。人们尚未认识到这样做在伦理上的独立意义；也就是那种道德力，没有它心灵就不能认识和实现最高的价值。对于这种现象，宗教和伦理学的语言用这样一些词汇来描述，如：皈依、复苏、再生、克己等。但归根到底这种现象还是不可思议的，似乎无法再进一步从中推演出什么结论来。

如果只考虑体验的实际过程，不承认规范体验的特殊意义，那就只好对人采取任其自然的态度，无法从伦理上加以批评。但是，关于类型的理论不允许这种假设。寻找人的心理原因并不意味着替他们写辩护词。整个价值等级顺序的问题，只有作为一种义务，超越特定的个人，才会有意义。否则，价值等级的顺序就不仅要随着每个评价主体而变化（如在本书第二编中所表明的那样），而且还得随生活中每个特别突出的情境而变化。其实，在

① 我要提醒读者：在本编第一章中我们不考虑集体道德观念的效力；因此，这一悲剧本意是作为一种全然独特的体验，它起源于各种力量的内在分布状况。

很多人看来，这种相对主义就是智慧的最后结论。但这不仅排除了关于价值的所有科学理论，而且也排除了道德本身的意义。凡夫俗子成了价值的衡量尺度。

谁不想接受这种结论，他就只有一条出路，因为并无事实证明存在着一种对价值等级的完全充分的体验。每个人在其内在和外在的情境之中，总是体验着各种独特的价值观点。每个人都为自己的个性和命运所限制，价值的涵义亦因人而异。若假设有一种价值顺序能将个人制约在特定的情境之中，也只能设想这种顺序是评价事物时的一种规范的合法则性。然而这些规范如同自然法则一样，只有当它们和具体的群体发生关系时才产生效果。由于这些规范的实际效果不同，每个人的内在和外在的生活情境也都与他人的不同。但是，任何客观上有价值的事物都是按照价值规律来评定高低的；这些规律也许未被"理解"，却被作为道德上的要求，在人们所达到的生命水平上加以体验。

然而问题尚未解决。假如这些规范并不作为体验到的实际需要而进入个人的意识，情况会如何呢？假如这些规范只是某个独断的思想家不顾人类并未领会或感觉到这些要求这一事实而从规范心灵的观点出发所得出的哲学命题，那又该怎样呢？

还必须记住另外一种可能性。各种态度肯定会有一种合乎规律的、因而也是可理解的结构。也许有一种规范的合法则性正是根源于这些态度，并对它们那独特的精神及道德发展水平都是适用的。迄今为止，尚未有人研究个人对规范的感受及这些感受的合法则性，正如伦理学一直徘徊于超人类现实的、抽象的领域里一样。然而，也许在个人的心灵中，还有某些价值生命过程完全建立在价值错觉、甚至反常的价值论断的基础之上。一旦落到这种濒于病态的地步，不仅我们的批判能力，还有我们的理解能力都会受到局限。舍勒在关于推翻价值的诸篇文章及其他文章中曾

经阐明过这种最终的主观性。但我们并不打算顺着这条思路走下去，免得使问题过于复杂化。

无论如何，基本结论是一目了然的，即人的实际心灵结构绝不能成为价值等级顺序的标准。人和这种标准总是处于一种完全主观的、相对的关系之中。只有认识了规范的法则才能克服这种主观性，也就是认识到在特定的条件下应该如何评价事物。这一"应该"的来源和心理所依赖的来源是有天壤之别的。

但这就使我们更有必要弄清个人如何发现这个"应该"了。任何人要是知道了伦理学的处境是如何尴尬，他就会明白，没有什么现成的科学会告诉他这个"应该"是什么。它所建立的各种规范一般都是形式上的、至少是人为的命题，和生活是格格不入的。黑格尔正是因为看到了这一点，才认为关于责任的纯理论解释不可信赖。他正确地指出，只有研究超个人的心理过程，才能理解责任的意义及涵义与现实精神生活的关系，也就是各种力量在历史水平上的分布。

因此，我们不再抽象地使个人孤立化，也不再假设他从一开始就仅仅接触价值实质。我们将把个人放在社会道德观念的背景中加以考察，这种道德观念是在历史的过程中发展形成的，一种由个人判定的"应该"就出现在这一过程中。最后，我们将论及理想的价值体系，它超越了这种"应该"而触及规范精神本身的意义。这种体系源于客观精神，它的目标虽然高不可及，却令道德意志无限向往。

社会价值准则

到目前为止，我们的考察都限于个人伦理观念的领域，只是在个人的意识中寻找价值的等级。一开始，我们假设有一种客观

的、固定的价值等级顺序，各种价值都有适合于自己的价值形式；我们把有客观价值的、意义深远的心理定向称为充分的体验，又从中合乎逻辑地得出一个结论：在整个生活发展过程中，得到充分体验的较高的价值和较低的价值相比，不能不作为一种行为准则。我们接着又考察的是：价值总是出现于一种整体生活的关系之中，这种关系愈来愈把充分的体验化为一种透视的体验。我们还从对自己的责任的角度观察了整个价值的倾向性。

排除了过去对个人的孤立化，我们就能把视野扩大到集体的伦理观，这样就不仅要考虑对自己的责任，还要考虑到对社会的责任。现在，这种社会伦理观从理论上来说是放之四海而皆准的，但在实践中却远非如此。不可否认，道德规范的意义涉及现存的文化背景，因而会有所变化；这些变化并不一定就是对道德观念的修正，也许只是合理地使它具体化。和个人道德观念截然相反，集体道德观念的价值顺序一开始就有所变更，因为在一个伦理群体的所有成员的意识中，社会价值必须占统治地位。我们现在论述的是一种社会伦理观，也就是一种在社会价值的基础上发展起来的价值顺序，而不是那种使人们对一切价值都能各取所好的个人伦理观。在主观上和社会联系在一起的人，一开始就有和他人一起生活的义务。

二

人在这种道德体系中之所以不再和纯价值等级（见第一节的"一"）相遇，还有另一个原因。社会是一种历史塑造物，它是自身发展形成的；可以将它看成是凌驾于个人之上的主体，在其存在期间有过许多非常确定的经验。在这些价值经验中，不仅有典型的、规范的东西，而且还有少许主观个性，还有全然独特的总体命运的部分。让我们假设一个民族作为一种集体道德观念

的载体，那么民族的性格和命运就和这种道德观念融为一体了。另外，这种道德观念在一定程度上会有所变化，正如个人在生活过程中可能德行越来越高，也可能在某些条件下越来越堕落。一句话，集体道德观念绝非完美无瑕的善，而是表现在历史的、民族的形式中的善。这种形式既洋溢着真正的客观标准的精神，也充满一些清规戒律，这些清规戒律确切地说是源于习俗、时尚或者某种权力意志，有时甚至在伦理上是反常的。

集体道德观念的形式之所以具有独特的重要性，不仅因为它在各种客观的结构（如婚姻、家庭、社团、各种应急组织、国家和宗教的社会形式等）中表现自己，还因为这种形式以其客观存在的价值意义，通过传递、模仿以及教育，潜入几乎所有社会成员的意识中。集体道德观念以价值判断的形式而产生效果，这些判断涉及自己的同胞在某些典型环境中的行为，以及他们在各种社会关系中所持的态度。我们不再去追溯这些价值判断的发展，只要知道这一点就够了：在这些判断之中蕴藏着对社会伦理道德的多种感受，蕴藏着对于规则的见解和体验。例如，在历史上苏格拉底的影响就清楚地表明：一位不同凡响的人物有时会改变众人由传递而得到的全部伦理观念。但是，集体道德观念的影响方式并不限于那些或先于或后于个人行为而形成的价值判断，它还表现在要求社会成员遵守的规则之中，表现在社会做出道德判断之后的实际反应之中。这些判断对于个人身处其中的社会风气，或助长，或削弱。社会可以不通过任何法律手段，仅仅因为某个社会成员的态度而将他放逐。但是，集体道德观念的这一方面远不如它的第一个方面更能引起我们的兴趣，即它以准则的形式出现，个人在其社会行为中面临着这些准则。有可能更加细致地区分各种心理的相互影响，如：集体的准则是否一开始就存在于个人的意识之中并促使或阻碍个人做出决定，是不是在个人意欲行动

的一刹那，这种准则作为环境之意外的表现形式而进入个人的意识；这种准则是不是在个人行动之后才出现，并促使个人幡然悔过或冥顽不化。我们只要研究集体的准则如何进入实际行为动机的复合，就能达到目的了。

二

打个比方说吧：集体准则在一个人的血液循环中，或者作为一滴他本人的血，或者作为一滴外输的血而起作用。如果个人以其全部本能依附着集体，他就会感到自己作为一种集体的存在而和集体的准则息息相通。反过来说，如果他作为一个独立的个人已经摆脱了群体的限制，那么关键性的问题就在于他个人还具有多少社会意识。只有承认社会和社会集团的人才能认识到社会伦理的要求。假如，作为独立的个人，他发现自己的准则把他和他人的生活（即社会准则）结合在一起，他就必须明确应该对这些社会准则采取何种立场；否则他就是一个非社会的人，充其量只会承认对自己的价值有所贡献的事物，不会“为了他人”就不我行我素了。人们可以反对说，这种心理定向是毫无意义、不可想象、没有实效的。每个人都对社会负有义务，不管他自己知不知道。从其精神本性来说，每个人归根到底都是社会的产物。这一点我并不否认，但我们现在讨论的不是是非问题，而是事实。毋庸置疑，至少从倾向上说，有些人拒绝一切社会义务及其集体准则。在下列这些人中经常可以发现这种态度，如：经济上的利己主义者，美学上的个人主义者，属于政治类型的自我肯定者（尤其是在他们形成了关于自己的生活方式的理论之后）。洪堡首先关心的是他自身的发展，社会后果尽管是可以接受的，却是第二位的。尼采故意和民众道德观念的各种标准大唱反调，只承认他自己的最高要求。纯功利主义者为了自己的“利益”也

依靠人与人之间的某些关系，但除此之外，就谈不上什么准则的重要性或义务了（他们才不会说什么“祖国好歹总是自己的祖国”之类的话）。还有一些人从社会目的性的角度，在理论上发现了道德的起源，就认为自己在主观上已摆脱了道德的约束。

我们之所以指出这些限定性的现象只是为了重申：社会伦理观念从根本上说是一种社会定向。要强调集体准则的重要性，就必须本能地或者有意识地介入他人的生活。社会意志是社会伦理行为的conditio sine qua non（先决条件），正如它是法制意志的基础一样。法制意志不仅在于保障个人的权力，也包括对社会意识的维护。即使承认了这一点，人们对于集体准则的要求仍然可以仁者见仁，智者见智。

三

第一种也是最简单的情况就是：个人遵照集体准则行事。也许他对集体准则是心悦诚服的（一般都是如此，因为客观的道德观念表现了世代相传的智慧，“公众舆论”一般都认为这种智慧是不言自明的），也许他是因为没有主见而屈服于社会环境的压力（社会环境是作为一种集体的力量而使人感受其存在的），正如一个人会由于软弱无能而依随风俗一样。这样，集体的准则在意识中所起的作用就是指出最高最关键的行为价值，其强度之大是任何个人的准则和怪癖都不能抗衡的。

但是，也可以设想，在个人的价值倾向和他意识到的集体准则之间会发生冲突，这种冲突可能是破坏性的，也可能是建设性的。如果纯主观的价值结构战胜了集体道德观念，这种冲突就是破坏性的。这样就会缺少按照准则去生活和行事的意志。正如源于自我主观性的个人准则遭到破坏一样，社会要求也会遭到破坏。这种冲突中的堕落倾向起因于鲁莽和软弱，还是起因于心灵

的狭隘，起因于恶意还是好战心理，这些区分只是从心理学的角度看才显得重要。但是，既然集体的准则绝非同完美的道德理想完全吻合，那么，冲突的发生也可能是因为个人意识到更高的个人准则和集体的期望背道而驰，因为这些期望不过体现了一般的道德水平罢了。我们已经说明过，在这种情况下有两种可能：或者他自己独特的人格在伦理上的正确可能是决定性的，无须什么力量提倡推广；或者在倾向社会的个人意识中产生出新的、更加完美的集体道德观念。不论在哪一种情况下，解决这一冲突的人都承担着一种不朽的任务。谁要是为自己要求一种特殊的道德观念，即使他这样做是出于对自己崇高命运的宗教认识，他也不可能在经历过一种极其艰难的境遇之后安然无恙。一个政治家，他要驾驶集体权力这条航船通过未曾探明的水域（在这些水域，集体制定的一般规则已不适用甚至语焉不详），这时他就会在自己作为准则观念的人格工具时，体验到命运的分量。但是，也有另外一种人，他在使自己的同胞接受一种新的道德观念及新的社会形式的时候，知难而上，勇于破除旧的、体验过的价值等级，力图建立新的价值等级，而证明这些新的价值等级的只是他自己的社会意识以及他对人类更深刻的价值的渴望（这种价值和他自己的一拍即合）。他必须时刻准备着，人们可能会把这种新的自由视为放肆，而不是看成一种责任。但是，人们只有牺牲旧道德的稳定性，才有新道德的可能性，道德观念才有可能进步。①

但是，这些已经离题太远，和人的类型问题已经不甚相干了。让我们只考虑实际运用吧，因为它涉及精神特性心理学并指出新的伦理因素。

集体准则的价值意义也可能超出个人心灵结构的体验能力。

① 不妨顺带提一下，有力量或者可能有力量遵守“法则”的人才有能力破坏法则。

但我们曾再三强调指出，精神生活的一切倾向都是建立于心灵之中的，尽管它们所占的比例各有大小；全部社会伦理观念象一条船一样，很不安全地抛锚于天生的个人主义者的心灵之中。但这种伦理观念的特殊内容也可能超越那个必须对付外界准则的主体的能力。例如：通常的道德观念会要求人们自食其力，把自己的经济生活安排得井井有条；大手大脚的人（也许他还是个艺术家呢）就达不到这种要求，因为这种要求并不能象在其他人身上一样引起他的共鸣。同样的道德观念体系也能建立起一条规则，要求夫妻之间互相忠诚，但一个唯美主义者却可能令人捉摸不定：他也许好色，却不懂得真正的爱。也许一个人很敏感多情，忍受不了任何冲突；或者他是个思想家，不以身外之物为重，但这种规则却有可能要求他在别人企图剥夺他的权益时，挺身而出，维护自己的权益。

这样一来，在集体道德观念的法庭上，性格清高就可能是有罪的，虽然很难说他的道德良心是否会证明自己有罪。个人愈是自命不凡、我行我素，这两种价值判断的冲突就愈激烈。

除了基本的心灵结构之外，我们还必须加上个人总的心理及伦理的发展水平这一使人个性化的因素。占统治地位的集体道德观念或许过于成熟，或许不够成熟。实际运用中的集体道德并不追求这种个性化中的细微之处，更谈不上行动上的符合要求了。

精神科学和我们现在所说的社会伦理学对于独特的道德情境从未接近过。每一种集体道德都是客观社会文化的一种功能，这种文化包括它所特有的历史及地理条件以及作为这种文化基础的价值等级观念和价值观念的特异点。规范的意识，无论它有多少历史的个性，在集体道德观念中总是生气勃勃的，只要它具有真正的伦理意义。一个人的道德态度（他的伦理特性）和他本人的心灵结构是密切相关的。这种态度多多少少是紧附于一种不朽的

类型的。又因为它在历史上和文化上的地位，这种态度也包含着特殊的历史内容。这样，每个人都有自己独特的伦理法则（即他的理念）。但这种法则和康德的绝对命令一样死板，不过是把那些永恒的法则运用到一种独特心理事实上罢了。无论是体验的主体还是另一个悟性很深的人，都无法合情合理地全部实施这些法则。

要想解释历史性的道德观念和历史、地理文化之间的联系而使某一时代的集体道德观念豁然开朗，这是很困难的。还要分清楚，哪些东西是作为囊中之物体现在社会中，哪些是高不可及的要求、向往和理想。但是，若要科学地解释某一特定类型的人的伦理命运，解释一种特殊的、历史的心理，这就难上加难了。对于这些只能知其大概。但二者都涉及一种结构。也就是说，涉及道德水准的心理背景，而这种背景总地来说是永恒不变的。个人特殊的伦理背景是命中注定，不可能再分解。公众舆论未形成之前，谁也说不上一般的道德观念在这种背景之中将要或应该占据什么地位，而只能预测某些趋向。就连要做到这一点也还得根据先前演化形成的社会伦理结构。与此相应，对于一个熟人，我们只能推测而不能一口咬定他在一个很特殊的情境中将如何行事。所谓特殊的情境就是不能归入典型道德情境的状况。

换言之，绝不能认为科学的伦理学是无懈可击的。（1）我们已为个人道德观念和集体道德观念勾勒出一个轮廓。（2）我们已经表明，历史的、具体的科学，可以在大体结构上把握一个处于特定文化时代的民族的道德观念以及个性鲜明者的伦理标准。（3）但是，正如我们虽有先进的自然科学却不能绝对准确地预告明天的天气一样，我们也不能通过精神科学的范畴来完全理解出乎意料的事情。伦理抉择本身就为科学规定了界限，因为这种抉择源于尚未探明的宗教的深处，而我们却很容易将它投射

在性格的画面之中。所以说，关于既往而不复返的事物，我们只能达到一种描述性的、理解性的精神科学。

创造力和价值世界

我们的研究结果似乎是否定性的。我们没有找到我们所期望得到的客观的价值等级顺序，却发现了许多决定价值观点的主观因素，发现了越来越多使人格个性化的因素，而不是明确的、永恒的顺序。从对一般价值本体的客观而充分的理解，我们被引向强度不断变化的实际价值体验；从假设的独立价值被引向体验到的价值关系，在这种关系中，价值的意义有各种各样的体现。接着我们又讨论了个人的心灵结构，这种结构可能发展得如此独特，竟至不可理解。最后我们又探究了一种社会历史所特有的道德观念，它并非在各个方面都是名副其实的，个人与它的冲突既可能是破坏性的，也可能是建设性的。

现在时候到了，必须完全放弃这种方法论上的虚设，即各种价值的地位是永恒不变的，因为，只有在有意图的情感及取舍的“纯”行为中，才能把握住这种虚设。它已经完成了自己的使命，同时也暴露了自己内在的不可能性。说什么价值本身蕴藏在一种纯本质的领域之中，这话又有什么意义呢？即使是赞同这种理论的人，也不能相信这些本质都附属于同一客体或真正同类的客体；它们总是出现于生命的心理过程中，这种过程又具有主体和客体的二重性，二者不可能在这一过程中分开或“实体化”，而只能是这种结构中的重要有机成份。

但是，假如我们不愿在这一结构的体制内丢掉是非判断（不管这种判断是正确的还是错误的，是客观的还是纯主观的），那就只好假设在价值体验及价值安排的有机构成的过程中，规范性格

的合法则性在起作用（我们在本书第一编第五章讨论抽象的、孤立的价值领域时，正是这样做的）。然而，我们现在要阐述的不是各种孤立的规则，而是作为整体的规则，因此也就是价值体验及价值安排的等级，这些等级分别表现于有结构的发展和尚未解决的冲突之中。

现在我们只能设想，在精神生活的总体上，有一种规范的合法则性在起作用，正如它在别的领域内起作用一样。在价值体验中，它是作为对价值的优劣和是否履行义务的判断而出现的。从假设有一种控制行为及心理的规律出发，我们似乎并不比康德及其学派走得更远。关于理想价值体系的永恒这一观念就是建立在这一控制性的“应该”之上的，虽然这种观念是无内容的，而这不只是对个人或集体来说才有效。

经过这一切准备工作之后，现在我们可以向现实迈进一步了，至少可以在文化的座标上标出接近这种理想价值体系的运动轨迹。当然，只有在伦理上有所建树的心灵才可能有这种接近。另外，这样的心灵将通过吸收同时代最包罗万象的心理内容而开阔胸怀，并由道德的力量加以净化。我们在这里一直是在讨论由规范的价值法则所引导的生命的全部精神创造力。

建立在客观估价基础上的精神产品表现为一种渐次的集结，表现为一种价值的创造（尽管这种创造受法规和现实的制约），表现为一种只有创造性的力量才能取得的成果。这样，个人（或群体）的成就就根据自己的价值等级来分高低了。因为人人都按照标准来评价事物，他们就会奋发向上，不断地抛弃较低的价值以获得较高的价值。这样就逐渐地建立起一个道德世界或价值世界。不但不同的民族有等级顺序，心灵也有等级顺序。当然，确定不同的心灵等级的标准，归根到底还在于它们在评价事物时所表现的能力的大小。换言之，就是它们宗教价值等级和虔诚程

度。

这种伦理的创造力以三种典型的形式在文化背景中出现。时间最悠久、最有影响的就是人的宗教本性，它从自己心灵特性的焦点出发，在表明这种本性相对于集体的、客观的生命种系的位置时，在解释自己的体验时，为自己也为他人找到了新的价值观点，并能理解事物的“底蕴”。任何事物，只要发自这种伦理上有创造力的心灵的深处，就会成为一种理想的标准体系，这种体系又被提高到最高标准的地位，即使对那些不够成熟、尚未成型或不能体验这种标准的人来说也是如此。

第二种形式也许不象第一种那样轮廓鲜明，即艺术的创造力。它将生命之所得灌注于形象之中，这种生命由道德精神予以净化。谁能揣度出于想象的审美因素的意义，他就能对它凝神观照而产生移情。荷马、但丁、歌德不仅从审美角度鼓励了人们，还通过这种象征从伦理上启迪了他们。甚至那些不够成熟、尚未能理解他们的人也受到了他们启发。只有从这个角度才能解释这样一句诗：

> 看哪，荷马的太阳也照耀着我们！① 这就是说，荷马的人性的意义是不朽的，崇高的，它为世界发展出一种理想的价值体系，现代人和古代人一样，仍然以此为楷模，学习着，成长着。

最后，我们还必须考虑到哲学。黑格尔说过，哲学犹如米涅瓦的猫头鹰，不到黄昏不起飞。其实，这话也不尽然。作为一门科学，哲学固然受到客观认识规律的限制，因为只有通过这种规律，哲学才能观察生命的五花八门的物质形式，并将这些形式纳

① Schiller, J. F., Der Spaziergang.

入有思维能力的心灵之中。但是，在生命的整体精神结构这一意义上，哲学思辨家也是能有所创造的。他以创造性的先见之明，在正确理解世界及其认识规律的基础上，提出了价值生命的新的水准。比自己的时代先行一步，这既是他的特权也是他的责任。他的问题就是要解决自己与同时代人之间以及与自己本性的局限之间的冲突。他的聪明才智的成果将净化、超渡他人。我们之所以对柏拉图的智慧仍然非常钦佩，就是因为它以宗教的、审美的及理论的预言力量，在混乱的生命之中，见出了永恒的标准，在我们的心中举足轻重，并且控制着整个世界。他的老师苏格拉底第一次发现了完美的善。这两位大师使我们从迷惑心灵的表面价值的把戏之中解脱出来。苏格拉底向我们表明：和精神作对，就是否定和背叛我们内心的神性。其他思想家们踏着这两位伟人的步履，在道德的苍穹里发现了新的星座。

我们曾将宗教的意义归结为它在本质上趋向于终极和整体；这样，我们就可以说，在理想的精神构成物之中，坚定的宗教倾向是最为高尚的。这由诸种因素共同构成，包括最深刻的个人价值、准则体验以及具有真正意义的特定的集体准则。我们还知道，宗教总是依赖其它重大领域的语言。它需要理论的、审美的精神构成物来表现自己。所以，所有伟大的宗教都不能没有神话，把宗教、理论和审美三方面的内容结合起来的神话。正因为如此，柏拉图每当要表达真正终极性的事物时，总是使用神话的语言。还可以从另一方面说明这一点：宗教意识的理想价值体系一旦从不断自我更新的规范精神中历史地发展形成之后，总是由高尚的艺术和伟大的哲学给予进一步的阐发，精益求精。在基督教中，从教会的早期著作家（如圣·奥古斯丁）及不可知论者，到经院哲学家，再到莱布尼茨、康德、施莱马赫、黑格尔；从但丁及哥特式教堂到米开朗基罗、巴赫、歌德；这些了不起的人物，

他们的创造源远流长。显然，这股泉流并不和历史的进程同一条路线；它取法于绝对，并象柏拉图在古代所作的那样，向普天下公布价值尺度。

如果有谁自以为有了明确的价值观念，就可以对以往的大师们不屑一顾，那他就大错特错了。谁要想取代以往的大师们，就必须对他们的精神创造兼收并蓄，否则就不可能有所创新。因此我们得出一条结论：具体的价值等级不是现成的，而是在历史的精神过程中一步一步地形成的。它并非抽象的个人良知本身所能领悟的，只有和客观精神生活以及规范精神的现实水平融为一体，才能领悟这种等级顺序。这种精神法则存在于每个能够感觉到它的人的心中。但各人只能逐步掌握自己的准则，而且并非人人一开始就已成熟，能够接受更高的标准。根据我们的结论来看，价值的等级顺序仍然是一种有高低之分的顺序。但不可跳过哪个等级，每一个等级的价值都必须以个人良知的认真抉择及生命的塑造才能获得。只是朦朦胧胧看见顶峰的人不等于到达顶点。在我们目所不及的冥冥之中，还有更高的领域，即通过生命的道德之战才能达到的有创造力的价值观点。

新柏拉图派和莱布尼茨派关于精神领域分等级的思想，在我们看来也就是精神价值意义和精神价值体系的几个发展阶段。既然单个的或集体的价值主体总是处在一定的历史条件下进行评价，他们也就不可能获得各种价值高低的绝对比例。在每一个现有的标准之上，总还有一个更高的标准。每个人身上都有规范的精神在起作用，尽管这种精神还没有大获全胜。我们只能获得客观精神的某种历史结构，这种结构充满着纯真价值和虚伪价值以及较高价值和较低价值的斗争。一个人，如果在他身上只有纯真的价值观念在起作用，而且在他身上较高的价值对较低的价值不抱偏见，不予排斥，那他将成为一个宽宏大量、襟怀坦荡的人，

简直该称他为上帝了。虽然我们自己不能成为上帝，但上帝作为力量和冲动就在我们心中。

杨晓山 译

心理生活的社会方面[1]

〔奥〕阿德勒[2]

要弄清人如何思想，就得考察他与别人的关系。这种关系一方面受制约于自然的种种规律，注定要发展变化，另一方面又受制约于某些稳定不变的制度，例如社会或国家的政治传统。如果不了解这些社会关系，就无法理解人的心理活动。

终极真理

人的心理活动不是绝对自由的。它需要解决不断出现的问题，这就规定了心理活动的必由之路。这些问题与人的社会生活有密切的逻辑联系；社会存在的种种基本条件影响着个人，而社会生活却很少受到个人的影响，既使有影响，程度上也有限。然而，不能认为我们社会生活的现存条件无可更改；这些条件极其繁多，注定要有大量转化或变革。我们对心理生活的深层还不能完全理解和充分说明，因为我们被缠绕在纷纭复杂的社会关系网中，难于自拔。

摆脱这个困境的办法只有一个：即设想地球上存在着的社会生活这一逻辑为终极真理。只有不断完善社会组织，不断克服种种谬误，不断提高人的能力，我们才能逐步接近它。

上述设想的重要方面符合马克思、恩格斯对社会所作的唯物主义的层次分析。根据他们的理论：经济基础，即人们赖以生存的技术方式决定了“理想的逻辑的上层建筑”和人们的思想与

① 译自Adler, A., Understanding human nature, chap. 2, 1928.

② 阿德勒（Alfred Adler, 1870—1937）。

行为。我们关于“人类社会生活逻辑”、关于“终极真理”的观念与上述思想有一致性。历史、以及我们对个人生活的洞察（亦即我们的个性心理学）告诉我们，有时对经济环境的要求采取错误的反应倒更为方便。但这种置经济环境于不顾的尝试，往往会使人陷入无法摆脱的困境。在通向终极真理的道路上，这一类的错误是层出不穷的。

群体生活的需要

社会生活的种种规则如同气候的种种规律一样，自成其理。气候规律迫使人们采取防寒措施、营建房屋，等等。社会和群体生活对我们的强制存在于种种社会制度之中，其形式我们并不需要完全理解，例如宗教要求尊崇的公共仪式成为社会人与人之间联系的纽带。如果说我们的生活条件首先是由自然的种种影响决定的，那么它又进一步受到人们社会和群体生活的限制，受到群体生活自发产生的种种法律、规则的限制。

群体的需要调整着人际关系。人的群体生活先于个体生活。人类文明史中没有任何一种生活不是以群体生活为基础的。没有任何个人不是以群体成员的身份出现的。这种现象很容易解释。整个动物王国表明如下基本法则：任何种系如果其成员在战斗中自身难保，就必然结成群体以获得新的力量。

群体生活的本能使人类取得了这样的成果：在与严酷的环境的斗争之中，它发展了最高贵的工具——心灵（Soul），其本质渗透了对群体生活的需求。达尔文早就提醒人们注意：弱小动物从不单独生活。我们不得不承认人也属于这类动物，因为人同样不能够单独生活。人抗御自然的能力很差。为了在这个星球上生存和延续，人就不得不发明种种器具以弥补其身体的先天不

足。试想：孤零零一个人，没有文明提供的任何工具为帮助，置身于原始林莽之中！他会比任何一种生物都难于生存下去。无论是速度还是体力，人都不如其它动物。人既无食肉动物的利齿，又无敏锐的视听觉，然而这些都是生存竞争不可或缺的。所以人需要多种器具来保护自己的生存。人的饮食、人的种种特征、人的生活方式都需要精心的保护。

至此我们就能够理解为什么人非得置身于一个特别有利于他的环境中才能维持生存。这些有利条件一直靠社会生活提供。社会生活之所以成为需要，是由于唯有通过群体生活和劳动分工，使个人从属于群体，人作为种系才能够生存和延续。唯有劳动分工（本质上讲就是文明）才能够使人类得到进攻与防御的器具，才能够创造人类的种种财富。唯有当人学会分工，他才能够表达自己。想想妇女分娩之苦和抚养幼儿之艰，就能够知道唯有劳动分工才能够提供种种便利。想想人类世代相传的种种疾病，儿童尤易受害，就能够知道人生需要多少照料和扶持，就能够理解社会生活的必要性！群体生活无疑是人类生存最可靠的保证。

安全和适应

综上所述可以得出以下结论：从自然角度来看，人是处于劣势的生物。这种自卑感和不安全感伴随着人的意识，成为永久性刺激迫使人寻求新的方法和精良的技术，以使自己适应自然，减少以至消除人类的劣势。于是，就产生了心理器官的必要性。这种器官应能起到适应和安全的作用。若使原始人进化成一种新生物，使其具有防身用的角、爪、齿来与自然打个平手，这要比心理进化难得多。心理器官足以提供应急措施，弥补人的机体欠缺。人先天不足的感觉恰恰成为一种刺激，促进了人的预见性和

警觉，使人的心灵发展到当今的高水平，成为一种思考、感受和行动的器官。由于社会生活在心灵发展过程中起了根本性的作用，所以对心理器官的考察从一开始就要和群体生活的种种条件联系起来。心灵全部能力具有同一基础：群体生活的逻辑。

既然是逻辑就必然要具有普遍适用的意义，据此，我们无疑可以找到人类心灵发展的下一步骤。具有普遍用途的才合逻辑。群体生活的另一工具是表达清晰的语言，这一奇迹使人区别于其它动物。语言的形成显然有其社会性起源。语言现象也不能背离这一普遍用途原则。语言对于单独生活的生物毫无用处，只有在群体生活中才有存在的理由。语言是群体生活的产物，是群体中人与人之间的纽带。上述假设的合理性可以得到以下证明：某些人在一种难于或根本无法与别人接触的环境中长大成人。其中有些人出于个人原因，常常回避一切社会联系，另一些人是环境的受害者。不管原因何在，这些人都为语言缺陷所苦，无法获得学习外语的才能。语言能力的获得与保留似乎唯有在与人类接触有保证的情况下才能实现。

语言在人的心灵发展中有着极重要的价值。语言是逻辑思维的前提，有了语言才有可能创立概念，理解价值上的差异。创立概念不是某个人的私事，它关系到整个社会。我们的思想、感情只有具备普遍效用时，才是可以想像的。我们对美的事物产生的愉悦基于人类对美的事物认识、理解、感受的普遍性。以此类推，思想和概念也如推理、理解力、逻辑、伦理以及审美一样，都是在人的社会生活中发源。同时它们又是人与人之间的纽带，起着防止文明分裂的作用。

欲望和意志也可以理解为个人境遇的一些方面。意志不过是克服不足感的一种倾向，是获得满足、适应感的工具。产生“意念”意味着感受到这种倾向并采取相应的行动。每一意志行为总

以不足感为初始，试图达到一种满足、安宁和完善的境界。

社会情感①

至此我们可以理解任何确保人类生存的规则，例如法令、图腾、禁忌、迷信或教育都要受到群体观念的统治并与其相适应。我们也以宗教为例进行了考察，发现适应群体生活是心理器官最重要的机能，无论对于个人还是社会都如此。我们称之为正义和正直的行为，我们认为人格中最宝贵的东西，从本质上讲不过是满足了人类社会需要所提出的诸项条件。这些条件产生了心灵并指导它的活动；责任、坦率、诚恳、追求真理等等美德的建立和保留，完全依赖于群体生活这一普遍适用的原则。我们评价人格的好坏只能从社会角度出发。人格，如同科学、政治、艺术上的成就一样，只有证明了它的普遍用途才能够为人类所器重。衡量个人的标准要看他对人类全体的价值而论。我们把个人与理想公民加以比较，后者能够克服前进道路上的种种困难，对全社会做出贡献，他的社会情感发展到高级程度。按福特米勒的话："他生活的实践符合社会的法则。"在我们的论证过程中，这一点会逐渐明了：不培养深厚的社会情感，不实践人生的艺术，就不会成为完人。

姚渝生 译

① 英译者注：阿德勒用语"Gemeinschaftsgefühl"没有合适的英译，只能暂译为"Social Feeling"（社会情感）。但"Gemeinshaftsgefühl"有人类休戚相关的含义，表明人在自然关系中形成的联系感。因此，文中凡出现Social Feeling（社会情感）这一短语时，都不要忘记它也带有"人类社会同胞感"的广泛含义。

人生的各阶段[①]

〔瑞士〕 荣 格[②]

讨论和人生发展阶段有关的问题是一项吃力的工作，因为它无异于展开一幅画面，显示人从摇篮到坟墓的整个历程中的精神生活。以讲演的形式只能粗略地阐述这样的问题，而且必须充分认识到，没有必要去描述人生各阶段常规的精神现象，相反，我们将只限于讨论一些困难的、可疑的或模糊不清的问题；一句话，讨论那些可以有不止一个答案的问题，而这些答案又总是允许怀疑的。因此，我们将要在思想中对许多问题打一个问号。更糟的是，将有一些事情，我们必须仅凭信仰来接受，甚至有时必须停留在思辩之中。

无意识和意识[③]

假如精神生活只是由那些不言自明的事实组成——在原始人的水平上，事情仍然是如此——我们就可以满足于一种坚实的经验主义。然而，文明人的精神生活充满了问题，我们甚至只能从问题的角度来看这种精神生活。我们的心理过程在很大程度上是由反映、疑问、试验构成的，它们几乎全与原始人无意识的、本能的心理无关。谈到问题的存在，我们要感谢意识的增长，问题

---

① 译自Campbell, J. (ed,) . Jung. 1971. pp. 3—22.

② 荣格 (Carl Jung. 1875—1961)

③ 小题是编者加的，下同。

是文明的达娜埃①的赠品。正是由于人背离本能，与本能相对立，才导致了意识的产生。本能是一种天性，它寻求的是天性的延续。反之，意识却只能寻求文化，或者对文化的否定。甚至当我们在卢梭理想的鼓动之下，返回自然之时，我们还是“耕作”了自然。只要我们还淹没在本性里面，我们就是无意识的，并且安然地生活在没有困惑的本能里面。我们内心当中仍属于自然的东西。在问题面前退缩，因为问题本身就意味着怀疑。何处怀疑占上风，何处就有不确定和分道扬镳的可能。在似乎有几条道路可供选择之时，我们就已经背离了本能确定的指引，而陷入恐惧。现在意识被指派去做那些自然常为她的孩子做的事情，即可靠的、无疑问的和明确的决定。这样，我们就为一种仅属于人类的恐惧所困扰——意识，作为我们的普罗米修斯式的胜利，也许最终不能象自然那样忠实地服务于人类。

这样，问题把我们引入一种孤独的隔离状态，在那儿，我们被自然抛弃，驱赶到意识中。我们别无他路可走，我们被迫求助于意识的决定和解答，而以前，我们是顺乎自然的。所以，每一个问题，都带来扩展意识的可能，以及向童稚般的无意识以及对自然的信赖告别的需要。这种需要是如此重要的精神事件，以至它构成了基督教最基本的象征教义之一。这是纯粹自然人的牺牲，是无意识的、单纯的人的牺牲，他的悲剧生涯开始于偷吃天堂的苹果。作为一种诅咒，圣经所描写的人的堕落将意识的曙光作为一种灾难带给我们。而事实上，正是借着这道曙光，我们开始面对每一个问题，这些问题迫使我们趋向更强的意识，使我们距离无意识的天堂更远。我们每一个人都乐于避开自己的难题。

---

① 希腊神话。达娜埃是阿耳戈斯王的女儿。因神曾经预言她的儿子将要杀死他的外祖父，国王便把她幽禁在铜塔里。主神宙斯化作金雨和她幽会，生下珀耳修斯。后来珀耳修斯在掷铁饼时无意中把外祖父打死。——译注

如果可能，绝不提起这些难题，否认它们的存在则更好。我们希望使生活简单、确定、一帆风顺，因此，问题就成为忌讳。我们想要确定而不要怀疑，要成果而不要试验。我们没有看到，只有通过怀疑才能带来确定的事物，只有通过试验，才能取得成果。对问题的欺骗性的否认并不能使人信服。正相反，我们需要更广更高的意识带给我们以确定和清晰。

尽管这段引言较长，但为了使我们论题的性质清楚，似乎还是有必要的。当我们必须解决问题时，我们本能地回避走那条引我们穿过迷茫与黑暗的道路。我们只希望听到明确的结果，殊不知只有当我们冒险进入黑暗，再从中出来时才会有这些成果。但要穿过黑暗，我们必须调动意识所能提供的全部智慧力量。如我早已说过的，我们甚至必须停留于思辩，因为在解决精神生活问题的过程中，我们会不断碰到一些原则问题，它们属于一些偏僻领域，这些领域包括相互间最不相干的知识。我们搅扰并激怒神学家，不亚于哲学家；搅扰并激怒医生，不亚于教育家。我们甚至在生物学家和历史学家的领域中到处摸索。这种过度的行为不是由于狂妄自大，而是由于这样一个事实：人的精神是各种要素的独特结合，这些要素同时也是长远研究的特殊主题。因为人类创造的关于人的各门科学，就出自他本身及其特异的素质。它们是人类精神的眺望。

所以，假如我们反躬自问这样一个不可避免的问题："与动物界形成鲜明对照，为什么人有如此的问题？"我们就陷入一种不可摆脱的网结，那是几千年来许许多多深刻的头脑编织起来的思想之结。对于这一混乱的杰作，我将不会象西西弗斯① 那样服

① 西西弗斯为希腊神话中的暴君，死后堕入地狱，被罚推石上山，但石在近山顶时又滚下，只得重新再推，如此循环不息。——译注

苦役，而是努力简单地介绍我的看法，望能对人类试图解答的基本问题多少有点贡献。

意识发生——童年期

没有意识就没有问题。所以我们必须以另一种方式提问："意识最初是怎样产生的？"没有人能给予确定的回答，但我们能观察幼儿发生意识的过程。只要注意，作父母的都可以观察到，当儿童辨认出某人或某物——当他"认识"了一个人或一件物品——这时我们就认为他有了意识。无疑，这也解释了为什么在天堂里，是知识之树结出了事关重大的果子。

但是，什么是这种意义上的辨认或"认识"呢？当我们成功地将一个新的感知过程与一个已经存在的背景连系起来时，我们就说"认识"了某物，即，我们的意识里不仅有这个知觉，还有这个背景的某些部分。所以，"认识"是建立在被感知的多种心理活动联系上的。我们可以对一个与其他任何事物毫无关联的心理活动一无所知，并且，如果我们的意识仍处在低下的最初水平，我们甚至不能意识到这个心理活动。因此，我们能观察到的意识的第一阶段就在于两个或更多心理内容之间的联系。在这个水平上，意识仅是时断时续的，只限于感知一些心理活动的联系。这种感知的内容过后即被遗忘。人生的早期没有连续的记忆，这是事实。顶多只有一些意识的岛屿，它们象漫漫黑夜里孤独的灯或发光体。但这些记忆的岛屿与仅能感知到的最早的心理活动的联系不同，它们包含有一个新的非常重要的心理内容系列，这个系列属于感知主体本身，即"自我"。这个系列，就象最初的心理活动系列一样，刚开始仅被知觉到。由于这个原因，在逻辑上，小孩开始总是以第三人称客观地谈到自己。只有到后来，当自我

的心理内容——即所谓的自我复合（egocomplex）——已经获得自己的能量时（这多半是由于训练或实践的结果），主观感觉或自我感觉才产生。这很可能就是儿童开始用第一人称谈论自己之时。记忆的连贯大概就从这个阶段开始。因而，本质上它可能是自我连贯的记忆。

在意识的童年阶段还没有问题的出现；主观意识不能做出任何决定，因为儿童自己仍然完全依赖父母。仿佛儿童尚未完全诞生，仍被封闭在父母的精神环境中。精神的诞生，以及随之到来的在意识上同父母的分化，一般要在性勃发的青春期才发生。生理变化伴随以精神变革，因为，各种各样的身体迹象的显露对自我产生了如此大的影响，以致自我毫无节制地表现自己。这有时被称为"无法忍受的时期"。

在这一时期以前，个人的精神生活基本上都受本能的控制，并且罕有或根本没有任何问题发生。甚至当外部的限制反对他的主观冲动时，这种限制也并不能引起主体内部的矛盾。他甘愿屈从或者绕行回避，依然故我。他尚不知道由问题引起的内心紧张状态。而这种紧张状态只有当过去的外界压抑变成了内部压抑，一个冲动抵制另一个冲动时才会产生。我们用心理学的语言说：伴随着一系列自我心理内容，具有同样强烈程度的第二个系列出现了，与此同时，人的疑问状态，内心的分裂也产生了。这个第二系列，由于其本身的能量价值，具有与自我复合同样重要的机能。我们就叫它另一个，或第二个自我吧。这个"我"有时甚至会抢夺第一"自我"的领导地位。这导致了人的内在的分裂。这个状态是危机的预兆。

综上所述，意识的第一阶段就在于辨认或"认识"，它是一种无政府的混乱状态。意识的第二阶段，即发达的自我复合阶段，则是君主制的或一元化的。意识的第三阶段带来了意识的又

一个进步，它就在于对分裂的或二元状态的觉知。

二元阶段——青年期

现在，我们开始接触到正题——人生各阶段的问题。首先，我们必须讨论青年时期。青年时期大致是从青春期一直到中年，而中年是开始于三十五岁到四十岁之间。

人们很可能问我为什么从第二个阶段开始，仿佛孩童时期没有问题。对于父母、教育者和医生来说，儿童的复杂的精神生活具有头等重要意义，但在一般情况下，儿童自己没有真正的问题，只有成年人才对自己产生怀疑，产生内在矛盾。

我们都熟悉青年时期产生问题的根源。对于大多数人，是生活的需要粗暴地结束了童年的梦。假如个人是有充分准备的，向职业或事业的转移就能顺利发生。假如他坚持和现实相反的幻想，就一定会产生危机。人们在进入生活之时都带着预定的设想，有时，这些设想是错误的，也就是说，它们不适应人们卷入的生活环境。这常常是一个过多期待，对困难估计不足，不合理的乐观主义或者消积态度的问题。人们可以编制一个相当长的错误设想的目录，这些错误设想引起了第一阶段的意识问题。

但并不总是主观设想与客观事实的矛盾引起问题，内在的精神因素也常常引起问题。它们甚至可能在外界风平浪静时存在。它们的根源经常是由性本能引起的精神平衡失调，或者是由过度敏感所引起的自卑感。在未经明显努力就已经取得对外部世界的适应的情况下，这些内心冲突甚至也可能发生。有时甚至会出现这样的情况：似乎经历了生存艰苦奋斗的年轻人被赦免了内在问题，而那些由于某些原因在适应方面没有困难的人却反而陷入性的问题或由自卑感引起的冲突。

由自己气质而引起问题的人们常常是神经过敏的，但把问题的存在与神经过敏混淆却是一个严重的错误。两者有一个显著的区别：神经过敏者是一种病态，因为他意识不到自己的问题，而气质有障碍的人受意识问题的烦扰却并无病症。

假如我们从青年时期几乎无穷多样的个人问题中，归纳出一些共同的、基本的要素，在所有例子中我们都会遇到这样一个特征：对童年意识水平的多多少少的明显坚持，对那些会使我们卷入世界的我们自身内部和外部的命运力量的反抗。我们内在的某种东西希望我们仍然是孩子，仍是无意识的，或最多只意识到自我；反对每一陌生的事物，或使其服从我们的意志，无所作为，或恣情追求快乐和权力。这些现象中有某种惰性，即，坚持早期状态。这个早期状态的意识范围比二元阶段的意识范围更狭小，更自私。因为，在二元阶段，个体面对这样一个事实，必须承认并接受那些自己感到陌生，与自己不同的东西为自己生活的一部分，把它们当作“又一个我”。

二元阶段的基本特征是扩大人生的见识，遭到强烈抵制的也正是这个特征。诚然，这种扩展（expansion）——或如歌德所说的舒张（diastole），在很久前，在出生时就开始了。此时儿童脱离了母亲身体狭窄的限制，从这以后，这种扩张稳步发展，在危机状况中达到顶点。此时，个体开始与它斗争。

假如一个人只是改变自己成为看来是异己的“又一个我”，并让更早的自我消失，他将会怎样呢？我们且假定这是一条相当实际的道路。宗教教育的目标本身，从告诫人要弃绝老亚当到原始人的再生仪式，就是要使人转变为新的、未来的人，并让旧的逝去。

心理学告诉我们，从某种意义上说，在精神中没有任何东西不是一直在起作用的，没有任何东西会真地最后消失。甚至圣保

罗的皮肉里也留有荆棘。防备陌生的新事物，退缩到过去的人，与将自己溶于新事物，而逃离过去的人一样，都会陷入一种神经过敏状态。唯一的区别在于，一个与将来隔断，一个与过去疏远。原则上，二者都在做同样的事情：他们在巩固自己狭隘的意识范围，而不是在对立物的压力下破坏它，建立一个更宽阔、更高级的意识状态。

假如能使后者在人生的第二阶段发生，那将是理想的。然而问题就出在这里。一方面，恰恰相反，本性根本不顾什么更高的意识水平，另一方面，社会并不太重视精神的这些特征。它的奖赏总是授予成就而不是人格。后者多半是死后追认的。这些事实迫使我们采取一个特殊的解决办法：我们不得不仅限于追求实际的东西，演变出某些特殊的才能，在社会上站住足的人在这些才能中发现了真正的自身。

成就，实用等等成了最终目标，它们似乎为摆脱疑难状态的混乱指明了出路。在我们冒险扩展、巩固自己的肉体存在过程中，它们就象北极星那样为我们指路。它们帮助我们在世界上扎下根，但并不能指引我们发展我们称之为文化的更广阔的意识。然而，在青年时期，这条道路是正常的，在任何情况下，都比仅仅在问题的波涛中颠簸更为可取。

因此，我们常常用这种办法来摆脱困境：我们使过去给予我们的一切适应将来的可能和需要。我们仅限于追求实际，这意味着抛弃我们所有其他的精神潜力。这一个人失去他过去一件有价值的东西，那一个人失去一件他将来有价值的东西。每个人都能回忆起这样的朋友或同学：过去曾是充满理想、很有希望的年轻人，而几年后我们再见到他们时，他们变得乏味了，被束缚在狭隘的框框里。这些就是上面提到的解决办法的例证。

可是，生活中的严重问题从来不会完全解决。一旦仿佛出现

了这种情况，那肯定是丧失了某种东西的迹象。问题的意义和目的并不在于它自身的解决，而在于我们不懈地对付它。仅此便使我们免于僵化、受愚弄。这样，青年仅靠追求实际来解决问题只能暂时奏效，在更深的意义上并不能持久。当然，在社会上赢得一个位置，改变自己的个性以便多少适合这种生存，总还是一个可观的成就。类似儿童为争得自我的斗争，它既是一场对外战斗也是一场内战。儿童的斗争多半不受注意，因为它是在暗中发生的。但是当我们看到多年以后人们如何顽固地坚持儿童的幻想、假设以及自私的习惯，我们就会对当时形成这些幻想、习惯需要怎样的精力略知一二了。理想、信念、指导思想以及态度也是一样。在青年时期它们引我们进入生活，我们为之奋斗，忍受痛苦，并取得胜利。它们随着我们个人的发展而发展，我们表面上与它们溶为一体。理所当然，我们试图永远坚持它们，就象年轻人经常不顾外界不由自主地坚持自我一样。

我们越接近中年，个人态度就越稳定，社会地位也越发根深蒂固，也越显得已经找到了正确的道路、正确的目标和行为准则。正因如此，它们被看成永远正确，固守它们被认为是美德。我们忽略了一个基本事实，达到社会目标是以限制人格为代价的。本应该经历的人生其他许多方面被关进储藏室，躺在落满尘土的记忆里。然而，有时它们也象在余烬下发光发热的煤。

转变阶段——中年期

统计数字表明，四十岁左右男性的心理抑郁发生较早期频繁。妇女中神经机能上的障碍开始得更早一些。我们看到，在人生三十五至四十岁这一阶段，人精神上的一个重要转变正在酝酿。最初，并不是意识的显著的转变，相反，却是转变的某些间

接迹象，这个转变似乎产生于无意识。经常是这样：一个人的性格发生缓慢变化，另一个身上某些在童年就消失的特征再次显现。或者一个人原先的爱好和兴趣减弱了，为其它爱好、兴趣取代。与此相反，一个人所持有的、特别是道德方面的信念、原则开始变得坚定，而且日益僵化，一直持续到大约五十岁左右的盲信偏执时期。仿佛这些原则的存在遭到危害，因此有必要更加强调它们。

岁月流逝，青春的美酒并不总是清澈的。有时它会变得混浊。上面提到的所有现象在相当片面的人身上最能看到，或早或晚都能出现。在我看来，似乎有一个事实经常推迟它们的出现，即如果他们的父母仍在世。这时，仿佛青年时期过分拖长了。我特别在一些其父长寿的男性身上见到这种例子。父亲的去世对他们几乎是一场大难，使他们骤然成熟。

我认识一个虔信宗教的教会执事。他从四十岁起，对道德说教和宗教显出日益增强的抵触，最后甚至发展到难以忍受的地步。其间，他的心绪明显地越变越坏，最后他简直就是教堂里一根阴郁的、下沉的柱子。就这样他到了五十五岁。然而突然间，在一天半夜他从床上坐起来对妻子说："现在我终于明白了，我不过是一个平庸的无赖。"这样的醒悟当然会带来一定后果。他暮年过起放纵的生活，挥霍了大部分财产。显然很受人欢迎的一个人，竟能走两种极端！

成年阶段频繁出现的神经骚乱有一个共同点：它们要把青年阶段的心理带入所谓的谨慎之年。谁都会认识几个感伤的老年绅士，他们或者整日对学生时代津津乐道，要么就靠对英勇的青年时代的回忆来激起生活的浪花，否则就沉入毫无生气的市侩作风。诚然，一般说来，他们有这样一个不应轻视的优点，他们并不神经过敏，不过是有些乏味、僵化而已。而对于神经过敏的

人，眼前的一切从来不能如愿，因此他们也从来不能从往事中得到乐趣。

由于神经过敏者过去不能脱离童年，现在他也不能与青年期分手，“正在接近成年”这样的阴郁思想使他退缩，感到前景无法忍受，因此他总是竭力向后看。正象孩子在未知的世界和人生前退缩一样，成年人面对后半生也退缩了。仿佛未知的危险的任务在等着他，仿佛他遭受到牺牲和损失的威胁，这些是他不愿接受的；或者仿佛到目前为止他的生活如此美好、宝贵，以致不能放弃它。

或许归根到底是惧怕死亡？我看似乎不大可能，因为一般来说死亡仍旧十分遥远，因而也比较抽象。经验倒是告诉我们，过渡时期中这些困难的基本起因全在于精神世界里一个由来已久的、特殊的变化。为描述这个变化的特点，我必须用每日太阳的出没来作比较，这个太阳即人的感情和有限意识。清晨，太阳从无意识的夜海中升起，俯瞰广阔、灿烂的世界。随着她在太空中不断升高，眼前的世界越发辽阔。随着自身的升高，活动领域不断扩展，太阳会发现自身的意义，将会看到自己可能达到的最大高度，可能给予的最广泛的赐福——这就是它的目标。太阳循着自己的道路走向未知的顶峰。“未知”，是因为这个人性的历程独一无二，其顶点无法预测。正午时刻，下降开始。下降意味着清晨的理想反向重演。太阳陷入自我矛盾，仿佛它该收回而不是放射光芒。光与热渐渐衰弱，最终消失了。

所有的比喻都有缺陷，但这个比喻至少不比其他比喻更蹩足。一句法国格言愤世嫉俗而又无可奈何地总结道：“愿青年人懂得更多，愿老年人做得更多。”(Si jeunesse savait, Si vieillesse pouvait.)

幸而我们不是升落的太阳，否则这会与我们文化的价值有很

大抵触。然而我们确有某些类似太阳的特点。若谈到人生的清晨与春天，人生的黄昏与秋天，并不仅仅是在使用感伤的词语。使用太阳的反向重演来比喻身体特征的改变，我们表达了心理的真实情况，更表达了生理事实。特别是在南方民族中，人们可以观察到渐老的妇人嗓音变得低哑，微露胡髭，五官粗丑，以及其他一些男性特点。另一方面，女性特征又使男性体格线条变得柔和，如多脂肪、面部表情柔和等。

一份人种学文献里有段有趣的叙述，讲到一个印第安部落的头目在中年时梦见了圣灵。圣灵通知他，从现在起，他必须坐在妇女和儿童中间，穿妇女的衣服，吃妇女的食物。他遵从了这个梦，并没有丧失威信。这个幻觉是人到中年时心理变革的真实表现，是生命衰退的开始。男人的价值甚至他的身体的确有向其对立面转变的倾向。

我们可将男性气质和女性气质，以及他们的心理成份比作许多物质的一个固定贮存量。人生的前半期中，对这些物质的使用量是不等量的。一个男人消耗掉大量男性物质，仅留下少量女性物质，这些物质现在必须投入使用。相反，女人则让她迄今尚未动用的男性物质活跃起来。

这一转变，在精神领域内比在肉体领域内更为显著。经常发生这样的情况，一个四十五岁或五十岁的男子结束了他的生意，接着他的妻子开始掌权当家，开起一个小店，他在这个小店也许只帮助干零活。有许多妇女在四十岁以后才认识到社会责任和社会意识的重要性。在现代商业生活里，特别是在美国，四十岁时神经崩溃是很普通的事情。如果检查受害者就会发现，崩溃的是一直固守阵地的男性生活方式，如今剩下的只是个柔弱的男人了。反之亦然，在同样的领域里可以观察到后半生中发展了显著男性意志的妇女，这种意志将多情善感抛在一边。这种转变通常

伴随各种婚姻上的不幸。因为不难想象，当丈夫发现了自己温柔敏感的感情，而妻子意识到自己情绪激烈时，将会发生什么情况。

最糟的是，有知识有教养的人在生活过程中甚至根本不知道这种转变的可能性。他们毫无思想准备就开始了后半生的生活。就象一般的大学向年轻人介绍有关世界的知识一样，或许有某种专为四十岁的人开设的大学，旨在使他们对未来的生活和生活的需要做好思想准备？没有。我们是在毫无准备的情况下步入后半生的。更有甚者，我们在起步时幻想着以往的理想及所相信的真理仍将适用。但是，我们不能在人生的后半生按照青年时期的纲领来生活，因为在青年时代是伟大的事情到了晚年却会显得很渺小，在青年时期是真理，到了晚年却成为谎言。我为许多上了年纪的人作过心理治疗，经常探查他们灵魂的秘密，而并不为这种（以往相信的）真理所动摇。

照亮自身——老年期

成年人应懂得，他们的生活不是继续上升和扩张的，不可抗拒的内在过程缩短了人生。对于年轻人来说，过分关心自己几乎可以算是一种罪恶，或至少是一种危险。但上了年纪的人认真注意自身则是一种责任和必要了。把自己的光明慷慨地赐予世界之后，太阳收起光线，以照亮自身。可是，许多老人却与此相反，他们宁愿变成多疑、小气、好卖弄学问的人，对于过去或“永葆青春”津津乐道——这些都可悲地取代了对自身的照亮，这是“后半生必须由前半生的原则主宰”的错觉的必然结果。

我刚才提到，我们没有专为四十岁的人设立的学校。这并不完全属实。我们的各种宗教在过去一直是这样的学校，但是今天

还有多少人这样看待它们呢？我们中有几个老人是在这样的学校中获得教育、培养、真正为后半生、为老年、为死亡和永恒做好思想准备的呢？

如果长寿对于人类毫无意义，人们当然不会活到七、八十岁。人的后半生一定有着自己的意义，不可能仅仅是前半生的可怜的附属物。毫无疑问，前半生的意义在于个人的发展，防御外部世界、繁衍后代，照顾孩子。这是自然而显见的目的。然而当这个目的已经达到以后——有时不仅仅是达到——谋生，扩大成果，扩张生命仍将超越一切理智和感觉的限制，稳步发展下去吗？谁若将生命前期的原则或自然的目标带入生命后期，他就必定要付出损害自己灵魂的代价。正如一个成长中的青年试图将儿时的自我中心主义带入成年期一样，他必然遭到在社会上的失败。谋生、社会成就、家庭、后代，仅仅是简单的本性而不是文化。文化超越了自然的目的。文化是否有可能成为后半生的意义和目的呢？

我们观察到，在未开化部落中，老年人几乎总是法律和神秘事物的保护人，而这个部落的文化正是由此传递下来的。我们现在又怎样呢？老人的智慧体现在哪里？他们宝贵的秘诀和洞察力在哪里？我们大多数的老年人企图与年轻人竞争。在美国，父亲做儿子的兄弟，以及母亲（如有可能）做女儿的姐妹几乎是一种理想了。

我不知道这种混淆在多大程度上与早期对老年尊严的夸张是一种对抗，有多少成份该归咎于虚假的理想，对于怀有这些理想的人们，目标在身后而不是在前方。因而他们总是努力向后转。我们不得不假定这些人是正确的，也就是说，很难看到，除众所周知的前半生的目标以外，后半生还能提供什么其它的目标。扩张生命、有用、效率、在社会上扬名、为子女安排好称心的婚姻

和工作——这些目标难道还不够吗？遗憾的是，对于那些在进入老年时只看见生命的缩短，感到早期理想已经衰亡的人们，生活中是没有足够的意义和目标的。当然假如这些人过去使自己的生活很充实并且充分享受了这样的生活，他们现在对一切事物的感觉就会完全不同：他们会毫无遗憾，因为他们已经耗尽了所有的燃料。他们将会非常乐意过平静的老年生活。但是我们不能忘记，在生活中只有少数人是艺术家，生活的艺术是所有艺术中最杰出和珍贵的。有谁曾尽情地享受了生活？因此，对于大多数人来说，生命能量的很大一部份没有得到发挥——即有一部份潜能从未以全部热情付诸实践。因此，他们带着未满足的要求进入了老年，这些要求使他们频频回首。

回首往事对于这种人是致命的，他们必须有未来的希望和目标。正因如此，一切伟大的宗教都宣扬来世的、超越现实的目标。这样就使凡人在老年期能过一种与生命的前半期同样有目标的生活。当今的人们认为，扩张生命，使其达到顶点是可以达到的目标，而来世的概念是可疑的或难以置信的。生命的结束即死亡只能作为情理中的结局来接受。即，一种可能是，生活非常艰难悲惨，我们非常愿意它尽快结束。另一种可能是，我们信服这样的道理：太阳走完全程然后西落，“是为了照亮以后遥远的路程”，其道理与它上升至最高点是一样的。但是，在今天的世界上，信仰已变成一门非常困难的艺术，它已超越了大多数人的接受能力，对于那些受过教育的人尤其如此。他们惯于接受这样的看法：关于永生一类问题，只有数不清的反对意见而没有具有说服力的证明。既然在当今世界上，“科学”一词似乎是最有说服力的时髦字眼，人们就要求“科学的”证明了。然而能够思索的有知识的人们非常清楚，此类的证明在哲学上是根本不可能的。对于这些事情我们只能一无所知。

我是否可以说，由于同一原因，我们也不可能知道人死后是否的确会遇到什么事情。对于这个问题，肯定的回答或否定的回答都是不允许的。关于这两点我们都没有明确的科学知识，因此，我们现在的处境就象我们对火星上是否有人居住一无所知一样。并且，假如火星上真有居民，他们肯定对我们是否承认他们的存在不感兴趣。他们也许存在，也许又不存在。我们也是同样地看待所谓永生这个问题的。那么，这个问题可以暂且搁置不论了。

然而，我们医务工作者的良心发现，促使我说几句对这个问题具有重要意义的话。我观察到，有目的的生活与毫无目的的生活相比，总的来说前者更好，更丰富、更健康。最好随时间的潮流前行，而不是逆流倒退。在心理治疗家看来，不能向生活告别的老人就象不能拥抱生活的青年一样虚弱、病态。其实，在许多实例中，老年人和青年人一样，问题都出自同样的孩子式的贪心、惧怕、对抗和任性。作为医生，我相信，在死亡中发现一个目标以使人们为之奋斗是符合健康要求的（如果我可以使用这个字眼），在这个目标前退缩则是畸形的、不健康的，因为它剥夺了后半生生活的目的。因此我认为，一切含有超现世目标的宗教，从心理健康的观点来看都是非常有道理的。当我知道在两星期内我所住的房子会从头顶上塌陷下来，我的全部生命机能都会被这个想法削弱，相反，假如我感觉很安全，我将会正常、舒适地住在里面。从心理治疗的角度看，最好将死亡仅仅看作是一个过渡，是生命过程的一部分，而对于生命过程的限度我们一无所知。

尽管大多数人不知道身体为什么需要盐，每个人出于本能都需要它。精神上的事情也是如此。从古至今，大部分人感到需要相信生命的延续。因此，治疗的要求并不把我们引入小径，而是指引我们沿着人类踏出的大道行进。所以，我们的思路是正确

的，生命是和谐的，即使我们对于自己所想的并不理解。

我们理解自己所想的东西吗？我们所理解的思想仅仅是一个方程（equation），我们从中取出的正是我们放入的。这就是智力的工作方式。然而除此以外，在原始的意象① 和信条中还有一种思想。这些意象、信条比有历史记载的人类更古老，是人类从最早期遗传下来的，世代永存，构成了人类精神生活的基础。只有当我们与这些信条和谐一致时，才可能过一种充实的生活，智慧则是对这些信条的复归。这既不是信仰问题也不是知识问题，而是我们的思想与原始的无意识意象(images of the unconscious）一致的问题。无论我们的意识心灵在考虑什么，无意识意象总是我们所有思想的不可思议的发源地。这些原始思想之一就是再生的概念。科学与这些原始意象是不能相比较的，它们是非理性的材料，一种想象的先验条件，仅仅存在着而已。对它们的目的与合理性，科学只能事后研究，就象研究甲状腺的功能那样。十九世纪以前，仅仅由于人们对于甲状腺没有认识，甲状腺就被看作是没有意义的器官。如果我们今天称原始意象毫无意义，我们同样也是目光短浅的。在我看来，这些原始意象就象精神器官一样，我以最大的尊敬对待它们。有时我碰巧不得不对一位老患者说：“你对上帝的幻想以及你关于永生的概念发育不全，你的精神的代谢作用出毛病了”。古代永生医学比我们设想的更深奥、有意义得多。

作为结论，我愿意再回到太阳的比喻上来。人生历程一百八十度的圆弧可以分为四部分。第一阶段——位于东方，是童年。其间我们对于别人是难题，但尚未意识到自己的问题。意识的难题充满了第二、三阶段。在最后一个阶段即老年阶段，我们无视

① 原始意象（Primordial image）在荣格的概念里，是集体无意识的显现。——译注

自己的有意识状态，退回到原来的状况中：再次成为他人的难题。童年与老年当然完全不同，但它们有一个共同点：重新没入无意识的心理活动中。由于孩子的精神由无意识脱胎而出，它的心理过程虽然不易理解，但也不象正在沉入无意识并渐渐消失在其中的老年人的心理过程那样难于识别。童年和老年是生命中没有意识问题的阶段，因此，我在这里没有作为重点进行研究。

许金声 译

第 二 部 分

当代人本主义思想

心理学的论据和人的价值[①]

〔美〕马斯洛[②]

数千年来，人本主义者总是企图建立一个自然主义的、心理的价值体系，试图从人自己的本性中派生出价值体系，而不必求助于人自身之外的权威。历史上出现过许多这样的理论家，然而对于群众性的实际效果来说，他们确实统统失败了，在今天的世界上，我们仍旧有象过去一样多的坏蛋和神经病患者。

这些不适当理论中的大多数理论，依据的全都是某一些或另一些心理学假设。今天，在最近获得的知识的照耀下，所有这些理论，实际上都能被证明是虚伪的、是不适当的，是不完全的或者说是缺少某个方面的。但是，我确信在最近几十年间，心理学在科学和技术上的某种发展，使我们有可能第一次觉得有了信心，只要我们充分艰苦地工作，这个古老的愿望，即建立从人的本性中派生出的价值体系，就可以实现了。我们了解怎样批判那些旧的理论；我们知道准备建立的理论的形态，尽管还是朦朦胧胧的；而且多半我们也知道，为了填补知识上的缺陷，应该走向何方以及干些什么事情，才能使我们回答这些古老的问题："什么是有道德的生活？什么样的人是有道德的人？怎样才能把人教育成期望和喜欢过有道德的生活的人呢？怎样才能把儿童培养成道德高尚的成人呢？"等等。也就是说，我们认为科学的伦理是能够建立的，而且我们认为我们知道如何着手建立它。

① 译自Maslow, A.H., Toward a psychology of being, 1968, chap.11.
② 马斯洛（Abraham H. Maslow, 1908—1970）.

下面这一节将简要地讨论几条有希望的研究路线，这些路线同过去和将来的价值理论有关系，在最近的将来，我们在理论上的研讨和实践上的推进，必须沿着这些路线前进。把这些研究路线都看成是多少有希望的，而不是看成肯定的，这样看比较保险。

自由选择实验——体内平衡

成百的实验已经证实，如果呈现给动物可供自由选择的对象足够多，那么就可以看出，各种动物普遍具备选择有益食物的天生能力。躯体的这种智慧，在不正常的条件下，一般也能保留下来。例如，切除了肾上腺的动物，能够通过重新调整它们自我选择的食物，来保持它们自己的活力；怀崽的母兽会很好地调整它们的食物，以适应胎儿成长的需要。

现在我们知道，这种胃口决不是完善的智慧，光这些胃口是不能胜任的。例如，想一想躯体对维生素的需要就能说明这一点。在碰上毒物时，低等动物比高等动物和人能更有效地保护它们自己；以前形成的选择习惯，完全可以给当前新陈代谢的需要投上阴影。而且在大多数人身上，尤其是在神经病患者身上，各种各样的力量都能毒害这种躯体的智慧，尽管看来这种智慧永远不会完全丧失。

这个一般的原理，不仅对于食物的选择是对的，而且对于各种其他身体需要来说也是对的，正如著名的体内平衡实验已经证实的那样。

这一点看来完全清楚，一切有机体，比我们二十五年以前所想的，是更加能够自我管理的、更加能够自我调节的和更加自动的。有机体应当受到巨大的信赖，而且我们也正在学会坚定地信

赖婴幼儿的内部智慧，例如关于选择食物，断奶的时间，睡眠的总量，训练控制便溺的时间，活动的需要以及其他大量别的事情上，都更加信赖婴幼儿自己。

然而，最近我们正在懂得，尤其是从身体上和精神上有病的人那里学到，有好的选择者和坏的选择者。我们已经认识到，尤其是从心理分析学者那里认识到这种行为的许多隐蔽的原因，而且已经懂得应该尊重这些原因。

在这一方面，我们具有可以令人吃惊的实验，这个实验充满了价值论的意义。让小鸡选择它们自己的食物，可以看出它们选择对自身有益食物的能力有很大不同。好的选择者比差的选择者变得更强壮、更高大、更占优势了，这就意味着它们得到了最好的东西。如果后来，迫使坏的选择者继承好的选择者的食物选择，那么就会发现，它们（差的选择者）现在也变得比过去更强壮、更高大、更健康、更有优势了，尽管它们永远不可能达到好的选择者的水平。这就是说，好的选择者能比坏的选择者更好地选择那些对坏的选择者自身是更好的东西。如果类似的实验发现在人身上也能做出，象我设想的那样，那么，我们就到了大量重建各种理论的时候了。就人的价值理论来说，径直地依据统计，描述没经过挑选的人的选择，这不会是适当的。把好的选择者和坏的选择者的选择，把健康人的和病态人的选择，进行平均计算也是无益的。只有健康人的选择、感受和判断，能够告诉我们什么东西从长远来说对人类是好的。神经病患者的选择，最多能告诉我们，什么东西对于保持神经病的稳定是好的。脑损伤者的选择，也只能对于防止灾难性崩溃起作用，而切除肾上腺动物的选择虽然可以使自身免于一死，但这种选择却会杀死一个健康的动物。

我想，这是使大多数享乐主义者的价值论和伦理观沉没的暗礁。由病理激发的愉快同由健康激发的愉快是不能平均的。

此外，任何伦理的准则都不能不考虑体质差异的事实，不仅在小鸡和白鼠中而且在人类中道理也相同，正如谢尔登（Sheldon）和莫里斯（Morris）已经证实的那样。某些价值对所有（健康的）人都是共同的；而另一些价值对所有人则不是共同的，而是只有某些类型的人、或特殊的个体才有的。我称之为基本需要的东西，可能对于所有人都是共同的，因而是人类共同具有的价值。但是，特异的需要则产生特异的价值。

个体的体质差异，导致有关自我、文化和世界各方面的偏爱，也就是说，产生价值观。这些研究支持了诊疗家在个体差异上的普遍经验，同时也得到了这种经验的支持。这也是人种学资料的实际情况，这些资料说明，每一种文化由于剥削、压制、赞同或非难等等只选择了人类体质潜能系列的很小一部分，从而弄清了文化差异的意义。这同生物学的资料和理论，以及同自我实现的理论，是完全一致的。它们证实，器官系统坚持表现自身，一句话，坚持活动。肌肉发达的人喜欢运用他们的肌肉，的确，为了自我实现必须使用它们，这样才能达到主观感觉上合谐的、没有压抑的和满意的活动。这是心理健康的非常重要的方面。有智力的人必须运用他们的智力，有眼睛的人必须运用他们的眼睛，有爱的能力的人应当有爱的冲动和要求，这样才能感到是健康的。智能吵吵嚷嚷地要求使用它们，只有当它们被充分利用了的时候，它们的吵嚷才会停止。这就是说，智能就是需要。因而也是固有的价值，而且两者的关系已密切到这种程度，假如智能相异，价值也会因之有所不同的。

基本需要和它们的层次

现已充分证实，作为内在结构的要素，人不仅具有生理需

要，而且也确实具有心理需要。这些需要可以认为是一种缺失，必须由环境给予最适宜的满足，才能防止疾病和主观上的不幸。它们可以称之为基本的需要，生物性的需要，可以把它们比做象对盐、钙、维生素D的需要一样的需要，因为：

1.被剥夺生活必需品的人，持续地渴望它们的满足。

2.剥夺它们造成人的疾病和枯萎。

3.在“缺失性疾病”期间，它们的满足能起治疗作用。

4.稳定的供应可防止这些疾病。

5.健康的（满足了的）人不再表现这些缺失。

但是，这些需要是以一种层次的和发展的方式，以一种强度和先后的次序，彼此关联起来的。例如，安全需要是比爱的需要更占优势、更强烈、更迫切、更生死攸关的需要。而且食物的需要通常比任何的需要都更强烈。此外，所有这些基本需要，简直可以认为是通向一般自我实现道路上的阶梯，所有的基本需要，都可以纳入这个阶梯之中。

通过把这些资料排列起来，我们就能解决哲学家为之无效奋斗了若干世纪的许多价值的问题。举例来说，看来只有一个人类的终极价值，一个所有人都追求的遥远目标。这个目标就是被不同的著作家分别地称之为自我实现、自我现实化、整合、心理健康、个别化、自主性、创造力、生产力的东西。但是，所有这些著作家都一致同意，这个目标就是使人的潜能现实化，也就是说，使这个人成为有完美人性的，成为这个人能够成为的一切。

但是，有时这个人自己并不了解这一点，这也是实际情况。我们，进行观察和研究的心理学家们，创立了这个概念，以便综合和阐明许多不同的资料。就某个人本身来说，所有他所知道的只是，他是极端渴望爱的，而且他想，如果他获得了爱，他就会永远快乐和满足。他并不清楚，在这个满足到来之后，在前头他

还有追求的目标；他也不清楚，一个基本需要的满足，就会出现另一“更高级”需要占统治地位的意识。就他所关心的范围来说，这个与生活本身同义的、绝对的、最终的价值，就是在特定时期内支配他的、需要阶梯上的任何一种需要。因此，这些基本需要或基本价值，既可以看作目的，又可以看作是达到一个终极目的的手段。的确，有一个单独的、终极的价值，或者说人生的目的。然而，这也是同样确实的，即我们有一个有层次的、发展着的、综合地相互联系起来的价值体系。

这个需要层次的概念，也有助于解决存在（Being）和形成（Becoming）之间明显的对立矛盾。确实，人在永恒地追求着终极的人的状态，但无论如何，这种状态本身可能是一种不同的形成和成长（growing）。终极的人的状态仿佛是注定我们要永远力求达到、而又永远不可能达到的一种状态。有幸，我们现在已经知道这并不是真理性的，或者说至少这并不是唯一的真理，还有与它结合在一起的另一个真理。我们一次又一次地，由于良好的形成过程，受到了绝对存在的暂时状态即高峰体验的奖赏。基本需要得到满足，给予我们许多高峰体验，而每一个高峰体验本身就是绝对的乐事和完美，足以证实人生不需要比它们自身更多的东西了。这可以说是对这种思想的反驳，即认为天堂存在于人生道路终点之外的某个地方。可以这样说，天堂似乎就在我们日常奋斗生活的前面等候着我们，准备让我们跨进并享受它。一旦我们跨进天堂，我们就能永远记得它，并且用这种记忆作为我们的能源，在我们自己遭受压力的时候支撑我们。

不仅如此，而且一时一刻的形成本身，在绝对的意义上说，就是有内在奖赏和内在乐趣的。如果说它们不是高山式的高峰体验，至少它们也是丘陵式的体验，是绝对的微光，是自我证实的乐趣，是存在的微小瞬间，存在和形成不是彼此抵触和相互排斥

的。

我应该把这一点说清楚，我打算把向前（成长和超越）的天堂同向后（倒退）的天堂区别开。“高级的涅槃”和“低级的涅槃”是完全不同的，虽然许多诊疗家习惯上把二者混淆起来了。

自我实现——成长

在另一个地方，我已公布了对所有那些证据的评述，正是这些证据，迫使我们发展了健康成长的概念，以及自我实现倾向的概念。这个概念在一定程度上是演绎性的，就是说，除非我们假设这样一个概念，不然的话就会使人的许多行为丧失意义。在科学的原理上，这和我们发现必然有一个早已存在但迄今没有见过的行星是一样的，因为只有它的存在才能解释其他许多观察资料的意义。

还有一些直接临床的和人格的证据，以及日益增多的测验资料支持这个信念。现在我们肯定可以断言，至少已经举出了一种合情合理的、推理的、经验的实例，证明在人的内部存在着一种向一定方向成长的趋势或需要，这个方向一般地可以概括为自我实现，或心理的健康成长。或者可以具体地概述为，向自我实现的各个方面和一切副次方面成长，也就是说，他有一种内部的压力，指向人格的统一和自发地表现，完全的个别化和同一性，指向探索真理的、成为有创造力的、成长美好的人，等等，等等。即人是如此构造的，他坚持向着越来越完美的存在前进，而这也就意味着，他坚持向着大多数人愿意叫做美好的价值前进，向着安详、仁慈、英勇、正直、热爱、无私、善行前进。

要提出这里要求什么和不要求什么的界限，是一个棘手的

问题。就我自己进行的研究来说，它们大多是在可以说已经取得“成功的”成人身上进行的。我只有很少有关不成功的、掉队的人的资料。从奥林匹克运动会获奖者那里做出的推论，是完全可以承认的。从原则上说，完全能推论出人究竟能跑多快、跳多高、举多重。我们也可以推论出任何新生儿的能力。但是，这些实际的可能性，并没有告诉我们有关统计资料、几率、可能性的任何东西。这种情况对于自我实现的人来说也同样，正如比勒公正地强调指出过的那样。

此外，我们应当细心地注意到，向着完美人性和健康成长的倾向，并不是人身上唯一的倾向。正如我们在第四章中已经看到过的那样，我们在同样的人身上，也可以发现死的愿望、畏惧、防御和退化的倾向，等等。

虽然他们在数量上很少，然而我们从直接研究这些高度发展的、最成熟的、心理最健康的个体中，能够学到有关价值的大量知识（我们也可以从研究普通人的高峰体验，学到关于价值的知识，这时他们暂时地自我实现了）。这是因为他们是最完美的人。例如，他们是保留和发展了人类智能的人，尤其是保留和发展了规定人的、并把人同猿猴分开的那些智能。（这符合哈特曼Hartman关于同样问题所持的价值论观点，他把好人看作是具备更多的规定“人”的概念特性的人。）从发展的观点来看，这些个体是更完善地发展了的人，他们没有固着在不成熟、不完善的成长水平上。我的这种做法，并不比分类学家选择蝴蝶的类型样本，或医生选择身体最健康的年轻人，更多地乞灵于神秘、先验或机会。他们也同我一样，寻找“完善、成熟、健美的样品”作为标本。一种程序，一种传统的做法，从原则上说是可以重复的。

完善人性，不仅可以根据已经确定的“人”的概念下定义，

也就是不仅可以根据人类常模下定义，而且，它也可以有一个描述性的、分类的、能够测量的、心理学的定义。现在，从几个开端性的研究和不计其数的诊疗经验中，我们已经具有了有关充分发展、成长良好的人的特点的某种概念。这些特点不仅是可以进行客观描述的，而且，它们在主观上也是奖赏性的、令人愉快的和起强化作用的。

在健康人的样本上，在客观上可以描述并测量的特点有：

1.更清晰、更有效地感知现实。

2.更能接受经验。

3.增进了人的整合、完整和统一。

4.增长了的自发性、表现性；充分运行；生气勃勃。

5.真正的自我；牢固的同一性；自主、独特性。

6.增长了的客观性，超然，超越自我。

7.创造性的重新获得。

8.融合具体和抽象的能力。

9.民主的性格结构。

10.爱的能力，等。

所有这些特性，都需要经过研究进一步证实和阐明。但是，这种研究是可行的，这一点则是确实无误的。

另外，对自我实现和良好成长也有主观上的肯定和强化。这就是生活中的兴味感，幸福和欣快感，安详感，快乐感，镇静感，责任感，对自己处理应激、焦虑等问题的能力的信任感等。背弃自我、固结、倒退，依靠畏惧而不是依靠成长过生活等的主观标志，就是焦虑、绝望、厌烦、不能享受、固有内疚、内在羞愧、无目的、无聊、缺乏同一性等等这样的感觉。

这些主观上的反应，也是可以进行研究和阐明的。我们具有适于研究这些问题的诊断技术。

自我实现的人的自由选择（在那些能够从多种多样的可能性中进行真正选择的情境中），恰恰是我断言能够作为自然的价值体系进行描述性研究的东西。这和观察者的希望绝对没有关系，也就是说，它是“科学的”。我不是说“他应该选择这个或者那个”，而只是说“被允许自由选择的健康人选择了这个或者那个”。这就好象是问：“最好的人的价值观是什么?”，而不是问：“他们的价值观应该是什么？”或者“他们应该成为什么样的人？”（请把这种看法，与亚里士多德的信念“正是对好人来说有价值的和适意的那些东西，才是真正宝贵的和令人愉快的东西”进行比较）。

而且，我认为，这些发现可以推广到大多数人身上去，因为在我看来（以及在其他人看来），似乎大多数人（也许是一切人）都倾向于自我实现（这一点在治疗、特别是在揭露性的治疗经验中，看得特别明显），而且，至少从原则上说，似乎大多数人都是有能力自我实现的。

如果现存的各种各样的宗教，都可以理解为人类渴望（即人们只要有可能就会愿意变成的那样）的表现的话，那么，在这里也可以看到这种断言的证实，即所有人都向往自我实现，或者说，都有自我实现的倾向。因为我们描述的自我实现者的特性，在许多方面与宗教强烈主张的理想是类似的，例如，超越自我，真、善、美的融合，助人，智慧，正直和自然，超越自私和个人的动机，脱离“低级”欲望而趋向“高级”愿望，增进友谊和慈爱，善于区别目的（宁静、安详、平和）和手段（金钱、权力、地位），减少敌意、残忍和破坏（尽管果断、正当义愤、自我肯定等很可能因之而上升）。

1.从所有这些自由选择实验中，从动力动机理论的发展中，从心理治疗的调查中，得出的是一个非常革命的结论，这个结论

就是，我们最深蕴的需要本身，不是危险的、邪恶的或不好的。这样，就打开了解决人的内部这些分裂的前景，即有了解决光明的和黑暗的、传统的和浪漫的、科学的和诗意的东西之间，以及理性和冲动、工作和娱乐、言语和前言语、成熟和幼稚、男性和女性、成长和倒退之间的分裂的前景。

2.同我们人性哲学上这种变化并行的主要社会情况，是一种迅速增长的倾向：把文化看作是满足、阻挠或控制需要的工具。现在，我们可以抛弃这样一些几乎是普遍性的错误了，即认为个人的和社会的兴趣是相互排斥和对立的，或者认为文明是控制、警戒人的本能冲动的主要机制。所有这些陈腐的原理，都被这种新的可能性，即健康的文化将促进普遍的自我实现肃清了。

3.只有在健康人身上，才有在体验时的主观快乐、趋向这种体验的冲动或希望和对这种体验的“基本需要”之间密切的相关关系（这种体验对于他从长远来说是好的）。只有这种人才既向往对自己有益的东西，也向往对其他人有益的东西，这样才能全心全意地享受它，并且感到满意。对于这样的人来说，在成为享受的意义上看，德行本身就是它自己的报偿。他们自发地倾向做公正的事，因为这些事是他们愿意做的，他们需要做的，他们赞成的，以及做这些事是他们的享受，并且愿意继续享受下去。

正是这个统一体、整个相关的网络，由于人得了心理疾病，就瓦解成分离和冲突的了。这时，他愿意做的事，可能是对他不好的事了；仿佛他做的这件事，他能不享受有它；仿佛他享受它，而同时又可以不赞成它。因此，享受本身可能是有毒的，或可能迅速消失的。他开始享受的东西，可能后来他就不再享受它。他的冲动、欲望以及享受，这时就变得对生活很少指导意义了。随后，他必定要怀疑和担心冲动和享受会把他引入歧途。这样，他就陷入了冲突、分裂、犹豫不决的状况。一句话，他就陷

入了内部冲突状态。

就哲学的理论来说，历史上许多二难推理和矛盾，都被这个发现解决了。享乐主义的理论，对健康人起作用，对病人没有起作用。真、善、美扮演某种相关的角色，但是，只有在健康人身上，它们的联系才是强固的。

4.自我实现只在为数很少的人那里是相对完成的"事态"。但在大多数人那里，自我实现只是希望、向往和追求。然而，还没有达到的"某物"，在诊断上显示为指向健康、整合、成长的驱力。投射测验也能探测到做为潜能的这种倾向，但不是作为外显行为，正如X光能够探测到有外部表现之前的早期病变的情形一样。

对于我们来说，这就意味着，某人是什么和他能成为什么，对心理学家是同时存在的，因而，就解决了存在和形成之间的二难推理。潜能不仅仅是"将要是"或者"可能是"；而且它们现在就存在着。自我实现的价值作为目标存在着，而且它们也是真实的，尽管还没有现实化。人既是他正在是的那种人，同时又是他向往成为的那样的人。

成长和环境

人按着他自己的本性，表明有指向越来越完善的存在、越来越多地完全实现其人性的压力。这一点与下述事实具有同样精确的自然科学的意义。一棵橡树籽可以说"迫切要求"成长为一棵橡树；一只老虎可以看成是正向老虎的样子"推进"；一匹马也朝着马前进。人最终不是被浇铸成或塑造成人的、或教育成人的。环境的作用，最终只是容许或帮助他使他自己的潜能现实化，而不是实现环境的潜能。环境并不赋予人潜能或智能；是人自身以萌芽或胚

胎的形态具有这些潜能，正如他有胚胎形式的胳臂和腿一样。创造性、自发性、个性、真诚、关心别人、爱的能力、向往真理等，全都是胚胎形式的潜能，属于人类全体成员的，正如他的胳臂、腿、脑、眼睛一样。

这一点与那些明确证实生活在家庭和社会之中是实现这些人性潜能的绝对必要条件的资料，并不是矛盾的。让我避开这种混乱状态吧。反正一个教师、一种文化不能创造一个人。爱的能力、好奇、哲学化、象征化、创造性等等，不是灌输到他内部去的。要用容许、促进、鼓励、帮助的方法，把以胚胎形式存在的东西，变成真实的实际的东西。同一个母亲或同一种文化，以完全相同的方式对待一只小猫或小狗，不可能把它们制造成人。文化是阳光、食物和水；但它不是种子。

“本 能”论

在自我实现、自我、真正人性等方面进行研究工作的思想家团体，相当牢固地制定了他们令人信服的理论：人有使他们自己现实化的倾向。根据内涵，人极力要完成他自己真正的本性，忠于自己的职守，成为真正的、自发的、正直表现的人，在他自己深刻的内部本性中，寻求他活动的根源。

当然，这只是一种理想式的意见。我们应当充分地警觉，大多数成人不知道怎样成为真正的人，以及如果他们“表现”他们自己，那么他们就可能不仅给自己，而且也可能给别人带来大灾大难。对强奸犯和肆虐犯的这种问题：“我为什么就不应该信任和表现我自己呢？”我们应该怎样回答呢？

这些思想家，作为一个团体，在几个方面是疏忽了的。他们包含了这些没有搞清的东西，即如果你能够真正的行动，那么你

就行动得很好，以及如果你从内部发射出活动，那么就会是好的和正确的行为。显然包含的意思是：这个内部的核心，这个真正的自我是好的，可信赖的、合乎道德的。这个论断与人有实现他自己的倾向那个论断，显然是可以分开的，而且是需要分别证明的（我认为是这样）。此外，这些著作家作为一个团体，很明确地回避对这个内部核心进行决定性的阐述，即它在某种程度上必定是遗传而来的。或者说，他们在谈到这个内部核心时，并不象谈任何其他东西时那样详细。

换句话说，我们必须抓住“本能”论，或者象我宁愿采用的概念——基本需要论。我们要抓住原始的、固有的、在一定程度上由遗传决定的需要、冲动、渴望的研究，可以说这也就是人的价值的研究。我们不能既玩弄生物学的策略，又玩弄社会学的策略，我们不能既断言文化创造了每一样东西，又断言人具有遗传的天性。这两种对立的说法不能共存。

在本能领域中的所有问题里，我们知道得最少，而又应该知道得最多的一个问题，是关于攻击、敌视、憎恨、破坏性的问题。弗洛伊德主义者断言这是本能性的；大多数其他动力心理学家则断言，这些并不是直接本能性的，任何时候这些都是由于类似本能的或基本的需要受到挫折而引起的反应。这些资料另一个可能的解释——我认为是较好的一种解释，则强调这是由于心理健康的增进或恶化而引起的愤怒的质变。在比较健康的人身上，愤怒是反应性的（对当前情境的反应），而不是产生于过去的性格性累积。就是说，它是对现实中当前某种事物的反应，例如，它是对不公正、剥削或侵犯的现实主义的效应性反应，而不是由于很久以前某人犯的错误而现在把仇恨错误地和无效地发泄到清白的旁观者身上。愤怒并没有随着心理健康的到达而消失，而是采取了果断的、自我肯定的、自我保护的、正当义愤的、同

邪恶做斗争的等等形式。这种健康人很容易成为比普通人更有战斗力的为正义而战的战士。

总之，健康的进攻行为，采取人格力量和自我肯定的形式。不健康的人、不幸的人或被剥削者的进攻行为，有可能带有恶意、带有暴虐、盲目破坏、跋扈和残忍的味道①。

看来，这个问题用这种方式讨论是可以研究的，如前面有关论文中的研究那样。

控制和限制的问题

摆在内在道德论者面前的另一个问题，是说明自律的原因。通常，自律只在自我实现的、真正的、名副其实的人身上发现，而在平常人身上并没有发现自律。

在这些健康人身上，我们发现责任和愉快是一回事，同样，工作和娱乐、利己和利他、个人主义和忘我无私，也是一回事。我们只知道他们是这种情况，但是我们不知道他们怎样变成这个样子的。我有一种强烈的直觉，即具有这种真正的、完美人性的人，只是实现了许多人都能够实现的东西。然而，我们也面临这种严酷的事实：达到这个目标的人是如此之少，在一百或二百人中可能只有一个人达到。对于人类，我们可能是怀有希望的，因为从原则上看，任何人都可能成为美好的和健康的人。但是，我们也必然觉得悲哀，因为实际上成为好人的为数甚少。如果我们打算找出某些人成为好人、另一些人没成为好人的原因，那么，研究自我实现者的生活史，查明他们是怎么达到这种状况的，就成了我们十分注意的研究课题。

① 关于进攻行为或破坏行为有许多争论，马斯洛的看法只是其中的一种。这是一个值得进一步探讨的问题。——译者

我们已经知道，健康成长最主要的先决条件，是基本需要的满足(神经病经常是缺失性疾病，象维生素缺乏症那样)。但是，我们也认识到，无节制的纵欲和满足，也有它自己的危险后果。

例如，精神变态的性格，“口唇性格”，无责任感，不能承担压力，宠坏，不成熟性，某种性格紊乱等等。研究的发现虽然很少，但是现在已有大量适用的诊疗和教育的经验使我们能够做出合情合理的猜测。年幼儿童不仅需要满足，他们也需要学会限制他的满足，他应当认识到其他人也在寻求满足，即使是他的父母亲也在寻求满足，就是说他应该认识到，其他人不仅仅是他达到自己目的的手段。这就意味着，需要控制、延迟、限制、放弃自己的要求，以及忍受挫折和自律。只有对自律的人和负责的人，我们才可以说：“按照你的意愿干吧！很可能这样是完全正确的。”

倒退——心理病理学

我们也必须正视成长道路上的停滞问题；就是说要正视停止成长和逃避成长，固着，倒退，以及防御的问题，即心理病理学感兴趣的问题，或者象许多人喜欢说的，疾病问题。

如此众多的人没有真正的同一性，如此缺乏做出自己的决定和抉择的能力，原因是什么呢？

1.这些指向自我完成的冲动和定向倾向，虽然是固有的，然而却是非常微弱的。因此，同具有强烈本能的其他动物，形成了鲜明对照，人的这些冲动很易于被习惯、被对它们不正确的社会态度、被创伤性事件、被错误的教育所淹没。因此，选择和责任问题，在人类比在任何别的物种上，要尖锐得多。

2.在西方的文化中，历史已决定有一种特殊的倾向，即把人

的这些类似本能的需要，设想为是坏的或恶的。作为这种倾向的后果，便以控制、压抑、镇压、约束人的这个原初天性为目的，设立了许多文化机构。

3．有两种力，而不只是有一种力在拉个体。除了有一种把他向前推向健康的压力之外，还有一种可怕的拉他倒退的力，使他生病和软弱的力。我们或者是向前，朝着“高级涅槃”前进，或者向后，朝着“低级涅槃”倒退。

我认为，过去和现在的价值理论和伦理理论主要的真正的缺点，是没有足够的心理病理学和心理治疗学的知识。在整个历史上，博学的人已在人类面前，宣述了德行和善的美妙，心理健康和自我完成固有的称心如意。然而，大多数人仍然随便地拒绝领受奉献给他们的幸福和自尊。什么东西也没留给那些导师们，而是不断地交替着恼怒、急燥、幻灭、斥责、规劝和失望。很多人已经举手赞成，并且谈论起原罪和固有邪恶来了，而且还推论出了人只能被人类以外的力量所挽救的结论。

在这中间存放着巨量的、丰富的、有启发的动力心理学和心理治疗的文献，这是一个有关人的弱点和畏惧的巨大知识库。我们了解到许多人做坏事的原因，他们造成自己的悲剧和自毁的原因，他们堕落和生病的原因。而且从这里出发也洞察到，人的大量（虽然不是全部）邪恶是由于人的软弱和无知，而这种软弱和无知是可以理解的，可以宽恕的，而且也是可以治好的。

我觉得，如此众多的学者和科学家，如此众多的哲学家和神学家，在谈论人的价值的善恶时，完全无视下述这些明白无误的事实：即专业的心理治疗学家每天都在转变和改善着人性，每天都在帮助人变成更强大的、更有道德的、更有创造性的、更和蔼的、更热爱的、更利他的、更安详的人。这种情况有时是可笑的，有时是很可悲的。人的这种提高，只是改善自我认识和自我

承认的一些后果。这种自我认识，还可能在各种不同的程度上产生许多其他后果。

那怕只是触及一下，这个问题也太复杂了。我能做的一切，只是勾画出价值理论的为数很少的几点结论。

1.自知看来是自我改善的主要途径，尽管它不是唯一的途径。

2.对于大多数人来说，自知和自我改善是非常困难的。它需要巨大的勇气和要通过长期的斗争。

3.虽然熟练的专业治疗专家的帮助，可以使改善的进程容易得多，但是，这决不是唯一的道路。从治疗中学到的许多东西，可以运用到教育和家庭生活中去，也可以用到指导一个人自己的生活中去。

4.只有通过这种心理病理治疗的研究，一个人才能学会恰当地尊重和欣赏这种畏惧、倒退、防御和保险的力量。学会尊重和理解这些力量，就使得帮助自己和别人健康成长的可能性变得大得多了。不真实的乐观，迟早意味着幻想破灭、愤怒和绝望。

5.总而言之，在没有同样理解人的健康倾向的情况下，我们就永远不可能理解他的弱点。不然的话，就会造成治疗上的错误。但是，同样在没有理解人的弱点的情况下，我们也就永远不可能充分理解人的力量并帮助他。不然的话，我们就会犯过分信任理性的错误。

如果我们希望帮助人成为更完善的人，那么我们就必须不仅认清他们力求认识自己，而且要认清，他们也不愿意，或者害怕、或者不能认识自己。只有充分认识疾病和健康之间的这种辩证法，我们才能使天平向健康一边偏斜。

李文湉 译

人格：正常与反常[①]

〔美〕奥尔波特[②]

正常这个词的含义是"一种权威性的规范"，相应地，正常的就是指遵守这样一种规范。因而，正常人格就是行为符合权威性标准，而反常人格则是行为与权威性标准不一致。

但是，我们刚刚讲到这里就会发现，存在着可以用来区别正常与反常的两种截然不同的规范：一种是统计上的规范，另一种是道德上的规范。前者涉及一般的或常见情况，后者则与人们心目中的欲念和价值有关。

这两种规范不仅迥然不同，在许多方面甚至是针锋相对、互相矛盾的。例如，对人们来说，性格中有某些有害的倾向是常见的，诸如组织或器官出现某种病态、某些神经质的迹象、以及于此有害的某些习惯等。但是，尽管这些倾向是常见或一般的，它们毕竟是不健康的倾向。如果我们同意"金西报告"的结论的话，那么，社会对于健康性生活的权威性标准就只有少数美国男子才能达到。这里的一般就不是人们所要追求的东西。一种意义上的正常从另一种意义来说就成了不正常。当然，文明世界的任何道德体系都不会把仅仅成为一个普通人这样的理想灌输给儿童。为我们提供了所谓健全和健康人格的标准的，是潜在的而不是现实的人性。

① 译自Chiang, H.-M. and Maslow, A.H.(eds.), The healthy personality, 1977, pp 1—13。

② 奥尔波特（Gordon W. Allport, 1897—1967）。

正常和反常的这两个词的双重含义在五十年前并没有象今天这样使心理学如此困惑。当时，心理学主要致力于发现心理机能的每一种可以想象的类型的一般标准。手段、方式和Sigma① 是当时的主要研究对象。差别心理学正方兴未艾。心理学家陶醉在不久前才发现的那条妙不可言的分布曲线之中，宣称这一曲线的细长尾部是判断“异常”的唯一合理的尺度。平均数以外就属于异常的范围，因而也就不大理想。

在这一阶段产生了“精神适应”的概念，它直到二十年代还颇有影响。尽管并非所有的心理学家都把适应与一般行为等同起来，但是，这种思想还是相当普遍的。例如，人们常指出，不适应其种类的规范的动物往往丧生。但当时却无人指出，适应了规范的人却只是一个令人生厌的庸才而已。

时代已经不同了。我们殷切地期望普通人类的行为能够有所改善，因为，现在我们很怀疑平庸无为的人是否还能幸存下去。由于社会的反常状态日益蔓延，社会自身的病态日笃，我们怀疑庸人是否能避免精神疾病和失误，也怀疑他是否能使自己不落在独裁者的控制之中或有效地制止原子战争。我们认为，正常的分布曲线没有显示出任何获救的希望。我们需要在更积极的意义上的正常、健康和健全的公民。今日的世界比以往任何时候都迫切地需要他们。

我认为，正是基于这一理由，心理学家们目前正在寻求正常和反常的新定义。他们今天正在对什么是有价值的、正确的、好的等标准提出疑问，而以往他们从来没有提过这类问题。

同时，心理学家们也意识到，在寻求这种新型的正常规范的时候，他们正在闯入伦理学的世袭领地。他们也知道，总的来说，

① Sigma是希腊文第18个字母σ，心理学中用来代表总数的标准差。——编者注

哲学家们建立健全生活——即教育者、家长和疗法施行者们努力塑造的工作——的权威性标准的努力已经失败。所以,心理学家大都希望进行新的探索,而且,如果可能的话,避免陷入价值论的老陷井。现在,让我简要地介绍一些旨在确定正常定义的最新的试探性努力,然后,再试图对我们这些努力的现状作出估价。

“正常”的自然主义起源

在过去数月里,有人提出了两项值得认真注意的建议。两位倡导者都是社会科学家,一位是美国的社会心理学家,另一位是英国的社会学家。他们的目标是要从人的状况(从自然主义的意义上讲)引出正常(从价值意义上讲)的概念。他们两人都试图从生物学和心理学上而不是直接从价值论的角度寻求他们的道德准则。简言之,他们大胆地从人性的实际情况出发去寻求人性应该是怎样(这是教师、咨询家、疗法施行者应为之奋斗的目标)。许多哲学家告诉我们,这是一件不可能解决的任务。但是,在我们评判之前,还是看看他们已经取得的成就吧。

肖本曾问道:“人与低等动物之间主要的心理区别是什么?”他并未宣称他的答案十全十美,而是集中探讨了人的两个显著的特性。他提出了一个超心理学的设想,即假定人类应该充分发挥人类独具的属性。第一个属性就是人类运用陈述性语言(符号化)的能力。肖本从人类对动物的这一特别优越之处出发,引出了关于正常的几条特殊准则。例如,借助符号语言,人能够为他心中的一个长远目标给予十分遥远的报偿,或为一个也许只有在其生命终结时才能达到以至可能永远无法达到的目标给予十分遥远的报偿,而不去满足他当前的欲望。借助符号语言,人能够为自己设想出远比目前状况好得多的前景。人还能形成一个社会

观念体系，其复杂远远超过了象昆虫社会中的那一套一成不变的共生程序，这些观念使人与他人发生种种可能的联系。

人类独有的第二个特征是其漫长的儿童时代。从某种意义上讲，依赖、基本信任、同情和利他主义是人类的生存所必不可少的，而对较低级的动物来说，情况就不是这样。

肖本把这两个人类特有的性状联系在一起，从中引出了关于“正常”的概念。他称之为“一个综合适应的模式”。他作出推论说，具备“个人责任”感就是一个正常人的标志，因为，责任感是人类特有的，它来源于人对未来所抱的象征性形象、推迟欲望的满足以及根据自己关于品行的最佳原则而努力的能力。同样，社会责任也是正常的标志；因为所有这些象征能力都能与人类独具的信任或利他主义互相发生作用。与此密切相关的是民主的社会利益的标准，它产生了符号化和信任。理想的具备和自我控制的必要性也可用同一种自然主义的分析给以解析。肖本正确地指出，犯罪感是在人无法按照人类的特有方式生活时所必然出现的一个结果，因此，我们在正常的概念中必须既包括内疚，又包括抵罪的措施。

每一个希望尽可能少提假设、多取实证和倾向自然主义的生物科学的心理学家都会赞赏和钦佩肖本做出的努力。然而，我估计我们的哲学家朋友却会用一些令人不快的问题来搅乱我们的思想。他们会问，对于一个占有欲很强的母亲来说，把她的孩子永远拴在她的身边不是人的一种特有能力吗？较低级的动物具有这种毁灭性行为吗？同样，那种能引起偏见、相互蔑视以至战争的集团内的强烈忠诚观念不也是人类特有的吗？符号化、社会责任和犯罪感的负担不是可能使一个人意志消沉甚至自杀吗？自杀以及我已经提到的所有其它毁灭性方式都是人所特有的。提出这些问题的哲学家会得出这样的结论：“不对，你不能从人的本性的

实际状况引出它应该是怎样，人所特有的未必就是好的。”

下面让我们再看一下寻求正常的自然主义标准的另一种努力。在一本名叫《一种衡量人的标准》的新书中，保罗·哈尔摩斯提出了这样一个问题：“什么是生存的起码条件？”一旦我们确定了这些最低条件，我们便可以断言，任何低于这一水平的境况都将导致异常，而且趋向于死亡和毁灭。他把这一标准称之为反常，并认为，即使我们尚不能对正常下定义，我们仍然能够对反常下定义，因为，在关于什么对人有害和什么对人有益这两个问题上，人们一般总是容易在前一问题上取得一致意见。他们对恶的认识一致是因为一切终将死亡的凡人都要受生存的基本准则的制约。

他把生存的需要分成成长发育的需要和社会亲合的需要。这两种需要不仅是人类生活也是一切生物生活的共同条件。成长是指自主和个性发展的过程。亲合是指社会成员间的互相依赖这样一个基本事实，它包括——至少对人类是这样——最初的信任、他治状态(heteronomy)、配偶结合和建立家庭等。

哈尔摩斯现在认为，我们可以通过归纳整理有害于成长和亲合的条件来确定“异常”。他首先提到的是抚养儿童过程中的失误。他指出：“对母亲和孩子之间肉体亲近的不断干扰”以及母亲对孩子“情感上的排斥”都是有害于个体和集体生存的条件。用他自己的话来说，异常的第一个标准就在于“由亲近到爱恋这种演变的中断”。他把大多数异常的东西追溯到亲合原则方面的失败，因此，使孩子变得过分独断专横。在这里，我们注意到这种观点与诸如鲍尔比、埃里克森和马斯洛等当代思想家的理论上的相似之处。

作者列举精神病学者公认的症状对“异常”继续加以论述。例如，如果不考虑形势，不根据后果进行调整，而老是重复某种

行为；如果某人的成就始终不足以反映他的潜能；如果某人的性心理挫折抑制了成长和亲合，那就是反常（即有害于生存）。

应当指出，哈尔摩斯关于成长和亲合的基本作用的假设在心理学著作中时常可见。柏格森、荣格和安贾尔就一致认为，正常要求个性化与社会化之间，自治与他治之间实现平衡。在这一问题上，似乎众人所见略同。让我引用该学会创建人之一沃纳·沃尔夫的一段话(我们都为他最近逝世而感到悲痛)。他写道：

> 当某一个体使自己极度地等同于某一群体时，他便失去了自身的价值。相反，完全无法求同的结果则是环境对个体失去价值。在这两种极端的情况下，个体与环境之间的能动关系就都被歪曲了。具有这种行为的个体便被称之为“神经质的”。在一个正常的群体中，每一个成员既保持他的个性，又承认他作为群体一员的地位。

正常的个性必须在个体的成长和与社会亲合之间实现一种有益的平衡。尽管人们在这一点上认识基本一致，但是，我们仍无一条明确的标准来确定这些因素究竟何时处于有益的平衡状态。我担心，哲学家们不会同意哈尔摩斯的观点。他们会问：“你何以见得生存是一件好事？”他们进而还会问：“为什么所有人对于成长和亲合的益处都应该享有同等的权利？”以及“我们该怎样来确定在单一个性中亲合与成长之间的最佳平衡？”

哈尔摩斯本人对异常与创造力之间的关系尤为关切。尼采曾经断言：“我告诉你们：一个人要能够成为一位舞星，他体内就必须要出现混乱才行。”许多音乐、文学方面的杰作甚至科学上的发明创造不正是从某种精神混乱而非平衡状态中获得灵感的吗？我认为，哈尔摩斯在这里给出了正确的答案。他实质上是说，创造力和正常的涵义并不完全相同。就整体而言，正常人是具有创造性的，但是，如果有价值的创造也同样出自那些逸出生存常

规的人们，那么，这个事实就只能从创造力的角度给予承认和评价，而从正常的角度是无法给予恰当的承认和评价的。

不平衡与成长

在这个存在主义的时代，我感到，心理学家对适应这一概念越来越感到不满意了，这种不满还相应地扩大到降低“紧张程度”、“恢复平衡”和“体内平衡”等概念。我们怀疑有福气具备这些条件的人是不是一个真正的人。据我们了解，成长不是由于体内平衡，而是由一种“静态平衡的变化”推动的。亲合是使我们人际关系不断发展，而不只是处于静态平衡中的一种作用。既然稳定性否认成长和亲合，遏制进化过程，那么，稳定性就不能成为正常的标准。弗洛伊德曾在他给弗利斯的信中说，他发现“适度的痛苦为紧张工作的必要条件”。

在这方面，受到卡尔·罗杰斯鼓励的一项研究工作是十分有趣的。一批患者在治疗前，他们的自我形象与理想的自我形象之间的关系为零。经过治疗后，这种关系达到 +.34，虽然不算高，但已接近未经治疗的健康组的标准系数 +.58。显然，关系系数的大小是测量正常人对自己的人格是否满意的一个尺度。换言之，自我与理想自我之间的关系为零，对于正常来说就显得太低了，患者将因此感到苦恼而不得不寻求治疗。同时，正常人又绝不可能达到与自我完全适应。在自我与理想自我之间，在现实存在与抱负之间，总是存在着一种健康有益的差距。相反，自我满足程度过度则是一种病态。目前已知的最高系数是 +.90，它取自一位明显病态的人。理想的关系或许只能来自那些沾沾自喜的精神病患者，特别是妄想型的精神分裂症患者。

因此，无论我们对正常给予一个什么样的定义，都必须在个

性内部以及人与社会之间留出一些有益的不平衡状况的余地。

研究健全状态的实验方法

巴伦的成果阐明了一种心理学家喜爱的方法。他让别人建立起关于正常或他称之为健全的标准，然后，他再去研究“健全”人是些什么样的人。加州大学的研究生导师们确定了一大批他们认为是健全的人，还划出了一些具有相反倾向的人。调查者对他们的上述身份一无所知。在对这两组人的测试和试验中，出现了某些颇有意义的差别。首先，较健全的人有更为实际的感觉；他们不会被歪曲的现象或感觉领域中的外界环境弄得不知所措。其次，在形容词测试表上，他们在目标的一贯性、持久性、适应性、性情温和等方面都名列前茅。在《明尼苏达多重性格调查表》中，他们在镇定、自信、客观和精力等方面也处于领先地位。他们的自我洞察力和身体健康都是超出一般水平的。最后，养育他们的家庭里极少或者根本不存在情感破裂的情况——这一发现进一步证实了哈尔摩斯的预言。

归 纳 方 法

大多数作者还不能对健全取得专业上的一致意见。他们只是按自己的看法以说教式的口吻简单地陈述正常、健康、健全、成熟及高效率的种种属性。因此出现了大量描绘性的表格。其中最简单的可能要算弗洛伊德的一览表。他认为，健康的人一定能“爱”和“工作”。最复杂的表格之一是马斯洛的品质一览表，其中除了其它项目以外，还包括：能洞察现实、哲学家式的幽默、自发性、独立性，以及接受自己和他人的实际。这些表格并不完

全是武断的，因为，表格的作者们同弗洛伊德一样是以丰富的临床经验为根据的，或是象马斯洛那样，是对实例情况的严密分析之后才制订出来的。

现在，这类一览表已经多到有可能采取一种新方法的地步——即把这些发人深省的调查表综合起来。我经常把这一任务分配给我的学生，尽管分类和再分类的形式众多，但在几乎所有的分类表中都有一些经常出现的主题。如果我本人承担这一任务，我大概就会首先列举我自己在二十年前发表的三条标准，但是，我现在要对此作进一步的阐述。

我最初列举的三条标准是：

1．自我延伸——不仅限于对本人身体和物质上的占有物感兴趣的能力。我认为，这条标准包括了弗罗姆认为有创造性的人所具备的那些属性。

2．自我客观化——包括把当前经验和以往经验中的心境联系起来的能力——其前提是，以往的心境确能决定当前的心境。自我客观化还包括一种幽默感，它使我们懂得，我们的生活面是极为广泛的，因而不能把生活局限在我们当前面临的僵化模式之中。

3．一元化的人生观——它可以是也可以不是宗教性的，但无论如何必须是一种能够容纳生活的主要活动的意义和责任的观念体系。

现在，我还要加上：

4．热情而深切地把自我与他人联系起来的能力——如果（有人愿意的话，也可以把它叫做“力比多外向”或Gemeinschaftsgefühe”社会情感）①。

① 阿德勒的用语，参看本文集前面选录的阿德勒一文的注解。

5. 掌握实际的技巧、技能和借以处理生活中的实际问题的理解能力。

6. 对一切生物的同情心——这包括尊重个人和参加改善人类命运的共同活动的倾向。

我知道，心理学家们都偏爱"自我力"的标准：一个正常人有坚强的自我，而异常人的自我却是脆弱的。但是，我发现这种措辞不妥。我认为，我提出的这六条更加详细的标准成功地说明了我们想用"自我力"这一不够严密的术语所要表达的意义。

所有归纳(包括我作出的归纳)的弱点是，它们仍然没有解答哲学家们坚持提出的问题。心理学家怎么知道这些品质构成正常？怎么知道这些品质是好的？又怎么知道一切人都应该具有这些品质？在我试图给我们那些爱找麻烦的哲学家朋友们一个不完全的答复之前，我想请你们注意一种附加的心理学方法。

症状的连续性与过程的间断性

我在这里指的是对连续性——间断性的问题所做的一种新分析。异常是否仅是一种被夸大了的正常状况呢？在健康与疾病之间是否存在不中断的连续性？弗洛伊德显然是这样认为的。他的体系主要是作为神经病症的理论而加以发展的。但是，他和他的追随者后来认为，他的体系是带有普遍意义的科学的心理学。一个人正常还是异常就取决于他能在何种程度上成功地处理自己的关系。而且，心理学家早期对正常分布曲线的热衷在连续性理论取得牢固地位方面也起了一些作用。支持这一观点的最强有力的实验证据是那些边缘状态病例。从描述的角度来讲，肯定存在着一种连续性统一体。我们可以见到轻微的神经病患者，边缘状态的精神分裂症患者，还有妄想狂，循环精神病和癫痫疾病的患者。如使

用表格和测验方法得出的结果里没有空白，这些结果就是连续性地分布的。

但是——坚持这个观点——这一连续统一体只涉及症状和外表。潜藏在外表之下的过程（或者叫"机制"）是不连续的。例如，在敢于面对世界及其问题（这种做法本身是有益于人的）与逃避和脱离世界（这种行为本身对人无益）之间就存在着性质截然相反的差别。过分的脱离和逃避就构成精神病。然而，你们或许会问，我们大家不是都多多少少有逃避现实的想法吗？是的，的确如此，逃避现实不仅可能给人以休憩之机，而且，它同适量的空想一样，有时还可能有一定的建设性功用。然而，只有在面对现实占主导地位的情况下逃避才可以是无害的。如果只有逃避现实，那就意味着灾难。在精神病患者身上，这一行为占上风；相反，在正常人身上，面对现实的行为占优势。

按照这一推理方式，我们能列举出从本质上会引起异常和造成正常的其它行为。第一个表是关于分解代谢功能的。我要提及的有：

逃避或脱离现实（包括幻想在内）

抑制或离异

包括文饰、反作用造型、投射、置换在内的其它"自我防御"行为

冲动（不受控制的）

局限于具体思维

人格固结于幼年状态

僵化的一切形式

这是一张不完全的目录表，但是，我认为，我们所讨论的行为从本质上讲是分解代谢的。它们同引起糖尿病、肺结核、甲状腺机能亢进或癌症等疾病的原因差不多。一个受到这些原因轻微

影响的人仍可能显得正常，但前提必须是合成代谢功能在他身上占支配地位。关于后者，我要列举以下几点：

面对现实（如果你愿意，也可叫“现实试验”）

意识利用知识的效力

自我洞察力，并伴有幽默

神经系统的综合性活动

抽象思维的能力

连续性的个性发展（发展不受抑制或不停滞）

动机的功能自主性

经受挫折的耐力

我认识到，从逻辑上讲，我所称之为行为或机制的两套系统并不都是平行的。但是，它们有助于说明我的论点，即其中一套原则占统治地位时表现为正常，另一套原则占优势地位时则表现为异常。一切正常人偶尔也受到分解代谢作用的影响，但这一事实并没有改变上述论点。正常的生活以合成代谢功能占优势为特征，而变态生活的标志则是分解代谢功能占优势。

结　论

现在，有没有可能把这些零散的观点集中起来，使之在当代心理学中站住脚呢？我们不妨做一番尝试。

首先，我认为，我们应该向道德哲学表示深切的敬意，并且坦率地承认，光靠心理学本身是不能解决关于正常的问题的。还不曾有任何心理学家成功地解释，为什么人应该追求健康而不应该追求疾病；为什么正常应该是我们为所有人而不只是为一部分人规定的目标。心理学家也不能说明这样一个事实：即使一切测试都证明创造者本人是一个不正常的人，但是他那成功的创造

力仍然可能具有价值。这些以及其他种种难解的谜都超出了心理学所能解答的范围。道德哲学家彼此之间对这些谜的答案尚未取得一致的见解，这也是事实；但是，我们乐于鼓励他们自由地继续进行努力。

同时，我在上文里加以评论的研究和分析的方式与哲学家们的探索有极其重要的联系。但毕竟是心理学家在诊所、学校、工业界和实验室里直接接触各种类型的人格。是他们在搜集有关正常和异常的证据，也是他们在努力把这些证据运用到自己关于正常规范的推测中去。证据和道德准则之间的联系比传统的伦理学者所想象的更为密切。下面就是心理学所能够提供的一些证据：

1．调查已经使我们对人类自觉或不自觉的需要和动机的本质有了相当的了解。把这些需要纳入成长和亲合的大范畴中是很有价值的。我们对因为这些需要受到挫折或需要的不平衡而致的病态也已知之甚多。对道德哲学家来讲，如果他们完全无视这些证据而制订道德准则，那将是一件荒谬可笑的事。

2．对于容易引起少年犯罪、偏见和精神混乱的童年时期的环境，我们知道得很多。道德家用儿童教养标准的语言来表达他的准则倒是很相宜的。象“尊重他人”这一抽象准则，我认为就应从儿童教养的观点出发来加以检验和阐述。

3．我们通过对人和动物的比较，获得了关于两者共同具备的动机的许多知识，而且，正如肖本所表明的那样，我们对人类独有的性质也有了相当的了解。哲学家们应当对这一工作给予应有的重视。

4．尽管我尚未提及这个问题，但是，现在心理学与文化人类学联合起来能够相当清楚地展示出文化在导致异常和解释异常方面的作用。我们知道精神病和神经病在不同民族中的发病率，

我们知道哪些状况在某些文化里被列为异常，而在另一些文化里又被认为是正常。我们还比较准确地知道那些在一切文化里都被认为是异常的状况。我们学会的会长、克兰伯格教授将在会议上谈到这个问题，因此，我就不再赘述了；但是，我要明确指出，这些证据与道德哲学家的研究是密切相关的。

5．我们赞同哈尔摩斯的说法，即生物学家、心理学家和社会学家对于个体与群体的生存条件已有相当的了解。尽管这些事实本身并不解释我们为什么应该生存，但它们却为那些自认能解答这个谜的哲学家提供了详细的材料。

6．我认为，更重要的是已取得一致意见的实验成果。我们已经引述了巴伦关于确定“健全的”人和“不健全的”人各自属性的方法。虽然哲学家不大可能以大学教授们的见解作为健全的恰当定义，但是，他考虑别人的意见总是有益的。

7．一些思想深刻的作者设计的调查表也显示出另一种类型的一致。这些制表人尽其所能地总结了他们对正常、健康和成熟等概念的看法。他们的工作是以丰富的经验为基础的。当我们研究这些调查表时，不能不为它们在言语上的差别和内在含义的根本一致而惊奇，迄今为止还没有人能够充分地叙述出这种含义。哲学家对承认这种一致可能又会感到犹豫不决，然而，他还是把自己的论点与别人的结论对照检查一下为好，其他人在能力上并不亚于他，而且，临床经验很可能还比他更丰富。

8．我认为，他应当研究一下主要治疗学体系所阐明或包含的心理疗法的目标。例如，他如果真要认真研读行为主义疗法施行者的著作的话，他可能会作出一个合乎情理的结论：效率（处理问题的能力）是心理疗法的主要目的；相形之下，坐禅疗法的重点似乎在强调恢复个人与集体的亲合。启发式疗法明显地把成长作为其主要目的，哥尔德斯坦、马斯洛和荣格则极力追求

自我实现；而在弗洛姆看来，创造性才是目的；弗兰克尔和存在主义分析治疗家的目标是意义和责任感。每一种疗法的施行者在头脑里似乎都有一个优先考虑的重点，用价值论来衡量的话，这个重点对他已构成了正确的生活方式和健康人格的定义。尽管这些标准的着重点不同，名称各异，但它们看来仍然有一个交汇点。把这些标准放在一起考察会使我们联想起一条大河的各个支流，虽然它们的源头、形态相异，但终于汇集在一起。这个交汇点是任何一个道德学家都不应忽视的因素。

9．最后，合成代谢过程与分解代谢过程在性格形成中的差异说明了一个重要的事实。大概，道德学家还是把注意力集中于导致各种结果的过程为好，而不要只是评价行动的最后结果。可以相信，道德法则是能够用加强个人与他人的合成代谢作用及遏制分解代谢的作用的观点来阐明的。

确实，人们更偏爱道德哲学研究中的“自上而下”的方法。演绎推理是哲学的正统方法论。迄今为止，这种方法已经产生了名目繁多的道德准则，其中包括：“努力使你的行为准则成为人人遵从的法则；尊重他人；减少欲望；使你自己的利益与他人的利益融为一体；你是微不足道的，其他人才是最重要的；全心全意地爱戴你的上帝……象爱你自己那样爱世人。”我们丝毫不愿摆出高高在上的姿态去阻碍上述准则的实行，因为，我们不敢阻塞道德理论中直觉和理性的源泉。但是，我要指出——这是我坚持的主要之点——，每一条道德准则以及所有其他已经或将要订出的道德准则都能够而且应该参照我在上文中探讨的心理分析诸形式加以检验和说明。通过对每一准则进行心理学方面的研究，我们就可以了解人是否可能理解向他提出的原则，他是否具备或在何种意义上具备遵循这一原则的能力，奉行原则的长期效果是什么，还可以了解到从一般人到疗法施行者及其他社会趋善主义者

对于道德准则是否真正有益的问题能否取得一致的见解。

我最后要指出的是，从某种意义上讲，我对正常与异常问题的讨论只是极其微小的一步。实际上，我已经说过，我们寻求的标准尚未找到；而且，只靠心理学家或只靠哲学家的孤军奋战都不大可能发现这些标准。双方的合作是必要的。幸运的是，当代的心理学家正在开始提出哲学问题，而哲学家也正在提出心理学方面的问题。如果他们通力合作，最终是可能正确而且系统地阐述这一问题的。可以设想，他们最终将解决这一问题。

同时，让我陈述我的一个观点，我在本文中所评述的研究成果的水平是很高的，它比短短的一代以前流行的理论要先进得多。从事教育或治疗工作的心理学家们如果遵循这些既定原则的话，那么他们在指导人们获得正常人格的过程中就不会出现重大的失误。

陈功译 吴聿衡 校

人的境遇①

〔德〕弗洛姆②

个人反映着整个人类种族，他是人类种族的特殊一员。他是“他”，同时也是“大家”。他具有自己的种种独特性，在此意义上说，他是独一无二的。同时，他又表现了人类种族的一切特征。人的个体人格取决于人人共有的人类存在的种种特性。所以，在讨论人格之前，必须先讨论人的境遇。

人的生物弱点

人的存在与动物的存在相区别的首要因素是否定性的：这就是人在适应外在世界的过程中相对缺乏本能的调节。动物适应其环境的模式是一成不变的；如果动物的本能平衡不能有效地应付变化着的环境，这类动物就会绝种。动物能通过在自体中改变自己来顺应变化着的环境条件，而不是去全面地改变环境条件。靠这种方式，动物和谐地生活着。这并不是说动物界没有斗争，而是说，动物的遗传性平衡使它成为它的世界的一个固定不变的组成部分。动物要么顺应环境，要么就绝种。

动物性的完全固定不变的本能平衡越少，大脑就越发达，因而习得能力也越强。人诞生在那本能的顺应能力已退化到最低限度的进化点上。但人的诞生也带来了许多与动物截然不同的新的

① 译自Fromm, E., Man for himself, 1946, chap. 3.

② 弗洛姆（Erich Fromm, 1900—1980）。

特性：人能意识到自己是一独立的整体，有回忆往昔、设想未来的能力，会使用符号来标记客体和活动，还具有超越自身种种感官的局限而无限飞升的想象力，具有认识和理解世界的理性。人是一切动物中最无能为力的，但这种生物上的弱点恰是人的力量的基础，是人发展自己独特的人类特性的大前提。

自我意识、理性和想象力破坏了“和谐”这一动物的生存特征。它们的产生使人变得与“众”不同，成了宇宙中的畸形儿。他既是自然的一部分，遵循着生理规律而无法改变这些规律，同时他又超越了自然的其它限定；他无“家”可归，同时又被维系在他与一切生物共有的家庭之中；在一个偶然的时刻和地方，他被抛进这个世界，又偶然地被迫离开这个世界。由于意识到自己，人认识到他的软弱无力和他的生存的局限。他亲眼目睹自己的完结：死亡。他无法摆脱自己生存的两重性：人不可能摆脱精神的纠缠，尽管他想超脱出来；人也不可能摆脱躯体的束缚，只要他活着——他的躯体使他渴望生活。

理性既是人的福慧又是人的苦恼，它迫使人去解决那无法解决的两重性矛盾，永世不得解脱。正是在这一方面，人的生存与其它一切生物完全不同；人处于一种无法改变也无法避免的失衡状态之中。人的生活不可能重复自己族类的他人的方式，人必须过自己的生活。人是唯一能感到苦恼、感到不满、感到被逐出乐园的动物。人是唯一意识到自己的生存问题的动物，对他来说，自己的生存是他无法逃避而必须加以解决的大事。他不可能退回到人类以前的那种与自然和谐共存的状态；他必须优先发展自己的理性，使自己成为自然和自身的主人。

理性的诞生在人的身上造成了两重性，这迫使人永世不息地去寻求新的解脱。人的历史的动力是内在固有的理性存在，它促

使人发展自己，并通过它去创造一个属于他自己的世界，只有在这个世界里，他才感到是在自己和同伴的家里。人所达到的每一个阶段都给他带来不满和困惑，而这极度的困惑又驱使人去探寻新的答案。在人身上并没有天生的“进步冲动”；正是植根于人的生存中的矛盾使他采取了如今他所过的这种生存方式。由于失去了乐园，失去了与自然的统一，人成了永恒的流浪者（奥德赛、俄底浦斯、亚伯拉罕、浮士德）；他被迫前进，不倦地致力于填充自己知识的空白，从不知变为知。他必须向自己说明自身，说明自己生存的意义。他被驱策着去克服这一内在的分裂，他渴望“绝对”，渴望另一种和谐，一种能消除使他与自然、与同伴、与自身分裂的祸根的和谐，并为此而殚思极虑、苦恼万分。

这种人性的分裂导致我所说的存在[①]的两重性，因为它们深植于人的生存之中。这些两重性是人无法消除的矛盾。人只能以各种方式（如人的性格和文化）来反抗它。

最基本的存在的二重性是生与死。我们必然会死亡，这一事实对人来说是不可更改的。人意识到这一事实，这种意识极为深刻地影响了人的生存。但死亡毕竟是生存的对立面，是与生的体验格格不入、水火难容的。对死亡的种种认识仍然不能改变这一事实：死亡绝不是生存的有意义的一部分，但对人来说，却不得不接受死亡；因而，凡是与我们的生存有关的东西，都变得毫无意义。斯宾诺莎曾说：“人们把他所愿意得到的一切都奉献给自己的生存，智者只考虑生存而不管死亡。”人老想用些意识形态的东西来否弃这种两重性，比如，基督教的灵魂不死说就提出

① 我使用的“存在”这一术语与存在主义无关。在我修改本书手稿时，我才接触到萨特的《苍蝇》和《存在主义是人道主义》。但我没有做一点改动和补充。在观点上尽管有些共同之处，但我无法指出这种共同处的程度，因为我还没有读到萨特的主要哲学著作。

永恒的灵魂，以此来否定人的生存以死亡告终这一悲剧性事实。

人无法逃避的死亡还导致另一种两重性：每一个人都是整个人类的种种潜能的承受者，但人的生存的短促历程不允许人将其充分实现，即使在极顺利的环境也是如此。只有当个体的生存历程与人类的生存历程合二为一，个体才能参与历史行程中的人类发展。人的生存在族类进化行程中的某一偶然的时刻诞生和消亡，因而与个体全面实现自己的种种潜能的要求产生了悲剧性的冲突。这一个体能够实现的潜能与个体实际上实现的潜能之间的抵触，至少使人具有了黯淡的观念。在此，意识形态又想虚设死后生存的完善来调和或消除这一矛盾，有的提出个体自身的历史周期是人类最高的无以复加的成就。还有的人认为，生存的意义并不在于将它充分地加以展开，而是在于履行社会义务和社会责任；个体的发展、自由和幸福都是次要的，与国家的福利相比则不值一提，甚至不惜设想一永恒的力量，凌驾于个体之上。

人是孤独的，同时又处于一种关系之中。人之所以孤独是由于他是独特的存在，他与其它任何人都不相同，并意识到自己的自我是一独立的存在。当他依据自己的理性力量独立地去判断或作出抉择时，他不得不是孤独的。但他又无法忍受自己的孤独，无法忍受与他人的分离。他的幸福就依赖于他与自己的同伴共同感受到的一致性，以及与自己的前辈和后代共同感受到的一致性。

在个体和社会生活中的种种历史的矛盾与存在的两重性完全不同。历史的矛盾并不是人类生存的必然部分，它是人为的，并且能够得到解决，既可在矛盾产生之际予以解决，也可在人类历史的后一阶段予以解决。当今的历史矛盾是，一方面用于物质满足的技术手段高度发展，另一方面又没有能力把这些技术手段专门用来保障人民的和平与幸福。这一矛盾是可以解决的，它不是带有必然性的矛盾，只是由于人们缺乏勇气和明智。古希腊的

奴隶制也许是相对说来无法解决的矛盾的一个实例，它的解决只有在以后的历史阶段，人口平等的物质基础建立起来以后，才有可能达到。

存在与历史的两重性的区别很重要，因为将这两种两重性混而不分的现象极为普遍。那些对维护历史的矛盾感兴趣的人，总是热衷于证明这些矛盾是存在的两重性造成的，由此而坚持认为历史的两重性无法改变。他们企图使人相信：从未有过的就不可能有，并企图让人顺从地承受自己的悲剧性命运。但这种混淆两类矛盾的做法并不足以阻止人们去解决这些矛盾。一旦面临矛盾，人就不甘处于被动地位，这恰是人类精神的本质特征之一。这种积极性就在于以解决矛盾为目标的运动之中。人类的各种进步都应归功于它。如果要人在行动上不表现出他的种种矛盾意识，就必须从根本上否定这些矛盾。为了和谐和完成这一否定，矛盾在个体生活中成了合理化的功能，在社会生活中成了意识形态（即社会性合理化）的功能。然而，如果人的思想只满足于理性的回答，满足于真理，这些意识形态就会失效。可是，把社会上大多数人共有的种种思想当作真理来接受，这也是人的诸种特性之一。一旦舆论或权威提出了一种四平八稳的意识形态，人的心灵就安然了，尽管他自己本身并没有整个的平息下来。

人可以靠自己的行动来消除历史的两重性矛盾，以此作为人对它们的反抗；但人却无法消除存在的两重性，尽管人们可以采取种种方式来反抗它。人们用四平八稳的起镇静作用的意识形态来抚慰自己的心灵，靠无休止地追逐快乐或拼命劳作来逃避内心的不安，甚至打算放弃自己的自由，把自己变成某种外在于他的权威力量的工具，进而泯灭了他的自我。但他仍然无法摆脱苦恼、焦虑和不安。在这种境遇之中，唯一的出路是：正视真理，认识到自己的生存的孤独，以及世界对人的命运的漠不关心，认

识到没有任何外在于人自身的力量能解决人自己的问题。人必须对自己负责，必须承认，只有靠自己的力量才能使自己的生存有意义。生存的意义并没有定论：追寻这种定论就会有碍于对生存意义的求索。恰恰是这种生存意义的非确定性成了激励人去拓展自己的人的力量的有利条件。一旦人坦然正视这一真理，他就会懂得，只有拓展人自己的力量，过生产性的生活，人才能使自己的生存富有价值意义；他也就会懂得，只有一直处于警觉、行动和奋斗的生存状态之中，才能在为摆脱人的存在法则的局限、充分发展人的力量的努力中立于不败之地。人不要回避困惑、惊奇，由此而不断解决新的问题。只有当人认识到自己的情境、认识到植根于人的存在中的两重性，认识到自己所具有的拓展人的力量的能力，他才能完成如下任务：成为自在自为的人，并通过充分实现人的潜在的诸能力——理性、爱、生产性劳作——而达到幸福。

在讨论了植根于人的生存之中的存在的两重性以后，我们就可以回过头来看看本文开头所提出的对人的境遇的探讨应先于对人的人格的探讨这一命题。这一命题更为精确的涵义是说：心理学必须以人的生存的人类学哲学概念为基础。

人的行为最显著的特征是人所表现出来的无限激情和强烈奋求的精神。弗洛伊德比任何他人都更清楚地领会到这一点，并力图从他那一时代的机械自然主义的思想对此作出解释。弗洛伊德认为，激情并不是自我保存本能和性本能(用他后期所用的术语说即爱欲本能和死亡本能)的表现，它仅仅是生物本能冲动的更为直接更为复杂的展示罢了。尽管弗洛伊德解释得十分出色，但仍不能令人信服，因为他否认了这一事实：人的奋求的激情有很大一部分是无法用本能驱力来解释的。即使在人的饥渴和性冲动完全满足以后，“人”还是不感到满足。与动物不同，人最感兴趣的问题还没有解决，一切还只是开始。人们为了权利、为了爱或为了毁

灭而忘我奋斗，为了宗教、为了政治或为了人道主义理想而拼命冒险，这些奋求精神正是人的生存特性的组成部分和特征。的确，“人并不仅仅为了面包过活”。

与弗洛伊德的机械自然主义解释相反，我认为，人有一种内在固有的宗教式的需要，对此不能用人的自然存在来解释，而只能用某种超越人自身、某种得自超生物的力量的东西来解释。在此我不必作更进一步的说明，因为只有在充分理解了人的境遇以后才能解释这种现象。

人的生存的不和谐境遇促发了人的大大超越自身动物性成分的种种需求。这些需求驱策着人急迫地去恢复自身与自然宁静之间的统一和平衡。在力求恢复这种统一和平衡时，人首先想到的是建构一个涵括一切的精神上的世界观，它是一个人们解答自己处于何处以及自己应该做什么这一类问题的参照系统。可是，这样的思想体系还远远不够。除非人仅仅是一个脱离了血肉之躯的智者，才能靠一个包罗万象的思想体系去达到自己的目的。但人是一个既有血肉之躯又有精神心智的统一体，因而他不仅是在思想上反映出自己生存的两重性，而且在整个生命过程、情感和行为中反映出自己生存的两重性。他不得不力求保持自己存在的各方面统一一致，以求得新的平衡。所以，任何令人满意的思想体系都不能仅仅包含精神的诸因素，而且还应包含人在种种奋求的活动中所表现出来的情感和感觉。人献身于某一目的、某一理想或上帝一类的超越人自身的力量，恰是人追求生命过程中的完善这一需要的表现。

人的追求生存方向和献身于外在目的的需要，在内容和形式上有两种截然不同的结果。诸如万物有灵论和图腾教这一类原始体系，它们把自然物或远祖当作人探求意义的结果；诸如佛教之类的无神论体系，尽管它们最原始的形式中并没有上帝的概念，

通常仍被称为宗教。还有斯多葛一类的哲学体系和其它一神教宗教体系，它们总是根据上帝的思想来解答人对意义的探求。在讨论上述种种思想体系时，我们遇到了术语上的麻烦。我们可以把它们都称之为宗教性的体系，而事实上从历史的观点说，“宗教性”一词并不就等于有神论思想，也并不就等于以上帝为中心概念的思想体系，而且我们不能简单化地用我们语言中的一个词去囊括无神论思想和有神论思想共有的特性——即：这些思想体系都力图对人探求的意义作出回答，对人企图感性地把握住自己的存在这一愿望作出回答。由于找不到更适当的词，我只得把这些思想体系称为“生存方向和献身的结构体”。

然而，我想强调的是，还有另一种形式和内容的奋求，它们与上述宗教的和哲学的思想体系一样，深深植根于人的追求生存方向和献身于外在目的的需要之中。让我们来看看在我们这个时代我们所遵奉的是些什么：在我们这个文明之国，数百万人献身于争夺成就和功名。我们过去见到至今仍然见到，在其它文明之国，无数征服和统治的独裁思想的拥护者们狂热的献身精神。我们感到吃惊的是，这些激情往往比自我保存的内驱力还要强烈得多。以前我们并不理解这些奋求目的的世俗内容，把它们解释为性的或其它类似的生物冲动的结果。但是，人们追求世俗目的时所具有的强烈的激情和狂热与我们在宗教中看到的激情和狂热不相上下，这种种世俗性的生存方向和献身目的只是在内容上不同，而不是要求得到解答的需要不同，这一点不是很明显吗？在我们这个文明之国，表面现象尤为惑人，因为大多数人都“信奉”一神教，而实际上他们献身的却是比任何基督教派都更接近图腾主义和偶象崇拜的思想体系。

但我们须进一步说明的是：对这些文化模式化的世俗性奋求的“宗教”性质的了解，是开启神经症和非理性奋求之谜的钥匙。

也就是说，我们应该把神经症①和非理性的奋求看作是对人的探求生存方向和献身目的的结果——个性化的结果。他的体验受到自己“对家庭的固恋情结”的制约，在行动上不能独立，实际上他就是一个原始祖先的崇拜者。而他与其它数以百万计的崇拜者的不同之处仅仅在于：他的思想体系是个人的而不是文化模式化了的。弗洛伊德认识到宗教与神经官能症的联系，并且把宗教解释为神经官能症的一种形态。而我们的结论是：神经官能症是宗教的一种独特的形态，其特征最为突出的是个性化、非模式化。在关于人的动机的一般性问题上，我们的结论是：对生存方向和献身目的的思想体系的需要是人人共有的，但满足这一需要的各种思想体系的个别内容却是不同的。这些区别是价值意义上的区别。成熟的、生产性的、有理性的人只会选择能使他成为成熟的、生产性的、有理性的人的思想体系。这种人一旦在发展过程中受到阻碍，必然会返回到原始的、非理性的思想体系中去，这些思想体系只会助长他的依赖性和非理性。结果，他就停留在人类最优秀的代表们早在几千年以前就超越了的水平上。

弄清了对生存方向和献身理想的需要是人的存在的本能之一，我们就不难理解这种需要所具有的强度。确实，在人身上没有任何动力之源能有它这样大的力量了。人在选择具有生存“理想”或不具有生存“理想”上是没有自由的，这一点天生已定，但他有自由选择不同的生存“理想”，有自由去选择献身于膜拜权威和毁灭还是献身于理性和爱。每个人都是“理想主义”者，他们为某种超越肉体满足的东西而奋力以求。他们信奉的理想各不相同。人的心灵最为充分也是最富魔力般的展示并不是肉体上的表现，而是这一“理想主义”的表现，是他的精神的表现。因此，

① 这里指的是各种心因性神经症，而不是指器质性创伤精神病。——译注

认为具有某些理想和宗教情感本身就有价值这种相对主义的观点是危险而有害的。我们必须懂得，任何理想，包括以世俗的意识形态表现出来的理想，都是人的需要的表现。我们必须充分重视这些理想的真实性，充分估计到它们有助于拓展人的力量的程度，充分估计到它们现实地解答人的追寻世界的平衡与和谐的需要的程度。我再说一遍：要理解人的动机必须首先理解人的境遇。

刘小枫 译

我的人际关系哲学及其形成[①]

〔美〕罗杰斯[②]

在本文中，我准备讨论我与他人交往时采取的态度、方式所经历的发展和变化过程。我不仅要叙述我作为一个职业心理学家所采取的方法多年来发生了哪些变化，还将谈到我作为个人的处世方式发生的变化。

我从我的童年时期讲起。我生长在一个虔诚信奉原教旨主义的家庭里。我自然而然地接受了我的父母用以衡量他人的价值观念。我现在无法确定当时我是否真正相信。但我知道我是按这些观念行事的。我想我们对于自己这个大家庭之外的人所持的态度归结起来大致是这样的：别人的所作所为是很成问题的，是我们这个家庭所绝不赞成的。他们当中不少人玩牌、看电影、吸烟、跳舞、饮酒，甚至于一些让人说不出口的事。所以，对待他们，最好采取一种宽容的态度，因为他们可能是些无知无识的人；最好是生活在自己家庭的圈子里，避免与他们发生密切的交往。《圣经》中的这句话就是我们遵守的明智信条：

"生活于人群之中而洁身自好。"

就我记忆所及，在我上小学的时候，这种不自觉的、离群索居的高傲态度一直是我的行为的特点。我确实没有什么亲密的朋友。当时有一群与我同龄的男女孩子常常在我家后面的街上一道

---

① 译自Rogers,C, R.,A Way of being, 1980, chap. 2.

② 罗杰斯（Carl Rogers, 1902）。

骑自行车，但我从来没有到他们的家里去过，他们也没有到过我家。

关于与家庭内部其他人的关系，我喜欢和我的弟弟们在一起，和他们玩耍，我感到非常快乐；我妒忌我上面的一个哥哥，对我的大哥则钦佩备至（尽管我和他的年龄差别太大，彼此之间很少接触）。我知道我父母爱我，但是我从来没有想到把我个人的或内心深处的思想感情告诉他们。因为我知道，如果这样做了，他们就会对这些思想情感品评一番，而且会认为我有负于他们的期望。因此，对于我的思想、我的幻梦和我当时能够体验到的些微感情，我都秘而不宣。

可以这样来总结我的童年时代，以我现在的观点来看，我在那一期间完全没有与他人之间的亲密的、互相交往的人际关系。我对待家庭以外的人总是采取秉承于父母的那种疏远、冷淡的态度。

我在一所小学上了七年学。从那以后一直到我研究生毕业，我从来没有在同一所学校里度过两年以上的时间，这一情况无疑对我发生了影响。

从中学开始，我相信我渴望友情的愿望有所增强。但是这种愿望的实现受到了阻碍。首先是因为上面谈到的我父母的态度，其次是由于我所处的环境。我曾在三个不同的中学上学，但在哪所学校也没有待满两年；每一所学校都要乘很远的火车才能到。因此我一直无法在学校的社会里扎下根来，无法和其他学生一道参加课余和晚上的活动。我尊重、喜爱我的一些同学，也有一些同学尊重并且可能喜爱我——这在一定程度上也许是因为我的学习成绩很好——但是彼此相处的时间过短，不足以形成友谊。我确实没有和他们中的任何一个人结成一种亲密的相互发生影响的私人关系。在中学期间我仅有过一次和女孩子的约会——一道去

参加高年级的聚餐。

就这样，在对人的一生起重要影响的青春期，我没有一个亲近的朋友，只有与他人的一些点头之交。我曾经有过几位比较理解我的老师。在他们教我的那两个学期里，我在英语作文中还表达了一些有关的情感。在家里，我与倒数第二个弟弟日渐亲近起来。但是我和他相差五岁，这使得我们很难深交。在此期间，我越来越意识到自己在人与人的关系方面完全是一个局外人，一个旁观者。我相信，那时我对于收养较大夜飞蛾的强烈科学兴趣无疑在一定程度上冲淡了我对与他人亲密相交的需要。当时我意识到我是一个性情乖僻的、不合群的人。在这个由个人组成的世界里我几乎没有或者说很难寻得自己的位置，除了一些一般的交往以外，我完全没有进行社会交际的能力。那一时期，我的幻想是极其离奇古怪的。医生多半会把它们归入精神分裂症患者的妄想，但所幸的是我没有去求助于心理学家。

大学生活第一次打破了我这种孤独状况。我进了一所农业学院，而且几乎立即就进了基督教青年会举办的讲习班。起初我们只是偶然地走到了一起，但是后来这个小组逐渐发展成为一个活动内容丰富、不断创新和自行选择方向的团体。我在这里第一次领会到身边有了同道甚至朋友。我们对有关伦理道德问题的种种观点和态度进行了生动活泼、饶有趣味的讨论。在小组里特别是在两位成员个别谈话时，我们甚至能对一些个人生活中的问题交换意见。在整整两年里，这个小组在我的生活中占据着十分重要的地位，直到我转到文理学院学习历史以后，才逐渐和它失去了联系。

在这段期间，可以说我对自己今后从事的职业开始了最初的探索，当时我是一个男孩俱乐部的主任。我也很喜爱这项工作。我认为，俱乐部里只能举行那些可以让孩子们直接从事的活动，

例如远足、野餐、游泳之类。我不记得我曾鼓励过或举办过有关孩子们感兴趣的事物的任何讨论。那时我已明显地开始意识到自己与平辈交往的可能性。但我大概从未想到过与这些十二岁的孩子们交往的问题。

我还在一个吸收贫苦家庭的孩子们参加的夏令营里担任辅导员，负责指导另外八名辅导员和一百名男孩子的活动。我们组织孩子们打零工收摘樱桃，接着安排了体育活动。照我看来，这是一个挺不错的计划。我记得就在这次夏令营期间，我第一次尝试建立一种"帮助他人"的关系。现在看来，这种尝试是很成问题的。我们的宿舍里有几件东西和一些钱不见了。有证据表明这是某个孩子干的。于是，我和其他几位辅导员和他单独谈了话，希望他承认这件事。那时还没有"洗脑"这个词，可是我们实际上就是那样做的。我们又是恐吓，又是诱导，又是耐心地分析；态度时而亲切，时而严峻，还有人甚至恳求他承认，可是结果却让我们大失所望，他顶住了我们的一切努力。当我回顾这件尴尬的往事时，我认识到当时我所理解的帮助另外一个人，不过就是使他承认自己的恶劣行为，以便指导他走上正路。

在其他方面，我的社交活动逐渐增多。我开始和女孩子们约会，尽管我仍然对此视为畏途，但总算迈出了第一步。我发现我在年龄较大的姑娘们面前更感到自如。当我还是一年级学生时我和几位高年级女同学有过约会。我还开始了和海伦——后来她成为我的妻子——的交往，从此，我和她开始日益深入地交流各自对希望、理想、目标的看法。我发现，原来隐秘的思想和对未来的梦想也是可以与另一个人互相分享的。这段经历对我的成长大有裨益。

我和海伦在大学里同学两年以后就分隔两地了。但是我们仍然保持了恋爱关系，又经过两年多频繁的接触才结婚。回首往

事，我感到这是我有生以来第一次与另外一个人结成的真正互相关心、息息相通的紧密关系。这种关系是我生命中的头等大事。结婚后的头两年内我们学到了极端重要的一课。我们从偶然向对方提供的帮助中认识到，在我们的关系中那些看起来无法交流的东西，如内心隐秘的骚动和不满恰恰是最值得交流的。获得这一经验的过程是艰苦的，它充满风险，令人生畏，从那以后我们曾一次又一次地重温这一课。它对我们俩都是一种十分丰富并不断加深的体验。

我们俩在尤君思神学院研究生院期间，学习的课程中有几门是相同的，同时我们又各有自己的方向，她逐渐向艺术方面发展，以后她做了母亲，才把大部分时间放在孩子身上。我则继续自己的学业。尽管我的兴趣逐渐转向有关宗教的课程，但我在这一期间的两段经历仍然在我对待他人方式的形成过程中起了一定的作用。第一是一个由学生自己自发组织起来并且没有校方插手的讲习班，我们共同确定研究的课题和办班的方式。更重要的是，我们开始讨论我们的疑问和我们个人在学习中遇到的问题，并且逐渐形成了一个相互信任的团体，我们讨论了一些具有深刻意义的问题。我们之中的一些人就是在这种讨论的影响下改变了自己的生活方式的。我的第二种体验是在古德温·沃森主持的一门叫做“与青年一道工作”的课程中获得的。沃森现在仍然是一位活跃的师范训练实验所导师和教育界的进步领袖。我通过这门课程第一次清楚地认识到与人密切合作是可能成为一种职业的。这一认识使我放弃了宗教研究。在这段经历的影响下我转学到哥伦比亚大学的师范学院，在那里，古德温·沃森成为我的论文指导教师。我开始研究医疗心理学，同时在威廉·赫德·基尔帕特里克的引导下开始接触约翰·杜威的思想观点。

当时，我在人与人关系的问题上已经有了一些初步的见解，

后来证明这些见解对我是十分重要的。我懂得了，与他人进行深入的思想交流不但是可能的而且是启迪心智的。我还懂得了，在亲密的关系当中，那些看来是“难以启齿”的思想正是最重要的对双方最有益处的部分。我发现，可以信任一个小组，放手让它的成员密切交往，卓有成效地进行自己的学习。我甚至开始领悟到，导师也可以信赖他所指导的学生，这会使学生尽快地成熟起来。我体会到，我们还可以帮助遇到困难的人们。但在如何帮助他们的问题上尚有各种不同的看法。

与此同时，我从医疗心理学的研究生课程中学习了两种对待寻求帮助的人们的主要方法。师范学院采取的方法是通过测试、数据、问诊以及有关治疗的规劝等途径来了解其人。不过，我们的教师利塔·霍林沃思的个性却给这种冷冰冰的处理方法带来了温暖的气息。我们从她的人格中比她的讲授中学到的东西更多。后来我到当时新建的经费充裕的儿童指导研究所实习，那里却又是一种十分不同的气氛。尽管精神分析学家在这个研究所里处于统治地位，但我仍然对作为个体存在的人有了进一步的了解。我认识到，没有一份七十五页以上的详尽病历，我们就不可能了解一个人。这份病历应当载有其祖父母、父母、父母的兄弟姐妹的人格动因；最后是“病人”本人的情况：出生时是否受到创伤，断奶方式，对他人的依赖性，与兄弟姐妹的关系等等。接着要进行经过精心准备的测试，包括新近从国外引进的罗夏法；最后，要与孩子进行多次谈话以后才能制订治疗方案。方法几乎总是一样的：孩子由精神病医生用精神分析法给予治疗，孩子的母亲则交给采取同种方法的社会福利工作人员。有时也请心理学家来指导孩子。我还是在那里治疗了我的第一个病人。起初我给予指导，后来我们之间促膝交谈越来越多了，我从中体验到那种亲眼观察到一个人的行为逐渐发生变化的欣喜心情。但我无法断定

究竟是我的热情还是我使用的方法导致了这些变化。

回顾这段经历，我感到我之所以对谈话疗法发生兴趣，肯定在很大程度上与我幼年的孤独生活有关。谈话疗法是一种为社会所公认的与人们结成真正的亲密关系的方式，因而它正好满足了我当时无疑怀有的与人交往的愿望。它还提供了一个机会，使我既能与人交心，又不必经历与他人逐步加深了解的那种长期艰难的过程。

到我结束了在纽约的工作时，我象一切刚刚接受过训练的人那样自信我已经懂得应当如何以一个专业人员的身份去待人了。尽管师范学院和研究所这两个地方很不相同，但它们都使我得到一些同样的基本原则。这些原则可以表述如下：

“我将收集有关此人的大量材料：他的经历，他的智力，他的特殊禀赋，他的性格。在仔细研究这些材料之后，我就能对他目前行为的原因，他对付他的环境的个人和社会的应变能力，以及他对未来行为的推测等问题作出准确的诊断和了解。我将尽量把这一切用通俗的语言向负责治疗的机构，向父母，也向孩子——如果他能理解的话——讲明。我将提出一些切实的建议，如果按照这些建议做的话就能够改变患者的行为。我还通过经常与患者接触以加强我所提出的建议的效果。我在全部过程中要保持客观的和专业人员的态度，除了为建立一种令人满意的关系以表示必要的个人关切以外，我将和这些遇到问题的人们保持一定距离。”

这种见解对现在的我来说简直是难以置信的。但是我确实有过那样的看法。我至今还记得我当时是如何看不起精神病医生的（而非看不起精神分析学家），他对待那些有问题的儿童的方式简直象他喜爱他们似的，他甚至把孩子们带到家里去。很明显，他从来不懂得保持专业人员身份的重要性！

当我到纽约州罗彻斯特的“儿童研究所”（实际上这是一个为犯罪儿童和由于恶劣的家庭环境而受到社会组织保护的儿童们开设的一个指导诊所）工作时，我对自己要做些什么已胸有成竹。我非常自信，我还不无痛心地记得我曾对家长教师会和当地的团体说，我们的诊所就象一个汽车修理厂，你们把问题交上来以后就会得到专家的诊断和解决问题的建议。

但是，我的观点逐渐发生了变化。由于我住在一个居民稳定的地区，我发觉我必须自食我的建议和劝告所产生的后果（而这恰恰又不是良好的后果）。我治疗的孩子当中不少人临时住在我隔壁的少年拘留所里，因此，我每天都可以看到他们。使我深深为之惊讶的是，有时在我和一个孩子进行了一次个别“恳谈”，向他解释导致他的错误行为的各种原因之后，他第二天居然会拒绝见我！因此我必须再次取得他的信任，以便找出什么地方出了毛病。这样，我开始边干边学。

后来，我担任了罗彻斯特指导中心的主任，这是一个新建立的独立机构，它取代了原来的儿童研究所。主动要求就诊的病人越来越多了。我们对于这些人不具有任何象我们对孩子或其他父母对孩子那样的权威。因此，如果我们要对他们有所帮助的话就必须同他们建立起一种私人关系。

当时发生的几件事情使我大大改变了原来的观点。其中给我印象最深刻的一件事，我过去曾经谈到过，但我仍想在这里重提一下。有一位智力良好的母亲把她的一个极为调皮捣蛋的儿子带到我们诊所。我亲自向她了解了孩子的病历。另一位心理学家给孩子作了检查。我们会诊后确定，这位母亲对她儿子表现出来的摒弃态度是问题的症结，并决定由我与她一道设法解决这个问题，由那位心理学家对孩子施以游戏疗法。在一次又一次的谈话中，我努力帮助这位母亲认清她摒弃孩子的方式及其对孩子产生的影

响（当然我十分客气而有分寸，这位母亲的态度也十分微妙）。然而这一切努力却毫无效果。经过十几次谈话以后，我告诉她我们俩都作了努力，但不会有什么结果，看来，我们应当结束此事了。她对此也表示同意。当她准备走出房间的时候又转身问道："你们这里向成年人提供过帮助吗？"我困惑地回答她说，我们有时也接受成年人就诊。她听了以后回到刚刚离开的椅子上，开始滔滔不绝地倾诉她与她丈夫的关系如何陷入了危机以及她希望得到某种帮助的强烈愿望。我被弄得完全不知所措。因为她说的与她以前对我描述的那幅美好的家庭生活图景大相径庭。我不知如何是好，大部分时间是听她讲。经过以后的多次谈话，最终不仅她与丈夫的关系有了改善，而且，随着她变得越来越诚实直爽，她儿子的乖张行为也逐渐停止了。这里我要提一下后话：她是我的第一个在后来多年中与我经常保持联系的病人，直到她的儿子进入大学并且各方面情况良好，我们之间才停止了接触。

这件事给我上了极端重要的一课。在我们讨论的过程中，我是跟着她的思路而不是我的思路走。我仅仅在听，而不是诱导她去接受我的先入之见。这是一种个人色彩浓得多的关系而不是那种"专业化"的关系。然而，效果本身已经说明了问题。

大约就在这个期间我和奥托·兰克一道参加了一个为期两天的讨论会。我发现在他的疗法（而不是理论）中对某些我正开始领悟的东西十分重视。对此我感到鼓舞并进一步坚定了自己的信念。我雇用了一位社会福利工作者。她在费城的社会福利学院学过兰克的"关系疗法"课程。我从她身上学到不少东西。因此我的观点发生了越来越大的转变。我在1937—1938年间写的《对问题儿童的治疗》一书详细阐述了这一转变。在这本书中我用了很长的一章论述关系疗法，但其余各章基本上仍然贯穿着诊断—处置法的研究。

1940年我来到俄亥俄，给一批聪明好问的研究生讲授我的临诊观点，我也从中大大充实了自己的理论。在这里我还开始意识到我正在阐发有关与病人进行谈话和心理疗法的一些新的（甚至也许是独创的）见解。我以此为题目写了一本书。我要把治疗性谈话记录下来的梦想终于实现了。它使我得以把注意力集中到这种谈话中得到的不同反应上。这就大大提高了使用技巧（即所谓“非指示技巧”）的重要性。

但是我又发觉，这种新近建立的对病人探究和解决自己问题能力的信赖可以——尽管是令人不安地——扩展到其他领域里去。如果我信任病人，我为什么不能信任我的学生呢？如果这种信任对一个陷入困境的人有助益，那么它对一批遇到问题的行政人员就没有帮助吗？我发现，我开创的不是一种新的方法论，而是关于生活和人与人关系的一套独特的哲学观。

在俄亥俄州期间我解决了其中的几个问题。当我得到机会在芝加哥大学组建由我领导和选择工作人员的新咨询中心时，我已经胸有成竹，可以提出关于人类相互关系的一种新理论并把它付诸实践了。我想我可以把它简要地叙述如下：

“在任何密切、持续的关系中，如果我想创造出一种真诚、关怀、理解的气氛，我就必须信任人们，信任他们反省自我、理解自我以及认识他们自身问题的能力，信任他们解决这些问题的能力。”

“我敢于对工作人员组成的集体寄予同样的信赖，努力造成一种气氛，使每个人都感到他要对整个集体的行动负责，而集体也要对每一位成员负责。人们给了我权力，我要把它完全交给集体。”

“我将进行试验，放手让学生和班集体自己选择方向，并且以他们自己选定的标准去衡量他们取得的进步。”

我在芝加哥期间收获甚丰。我有充足的机会去检验我刚才提到的设想。我还把我们以前提出的有关治疗方面的设想大量投入实践，以检验其效果。到1957年，我已经在治疗方法方面和治疗过程中医师与病人关系等方面搞出了一套严密的理论。我提出了“改变人格治疗的充足条件”，所有这些条件都是指医生的个人态度，与他们的职业训练无关。这篇论文很有一点自以为是的味道，但是它提出了一些有待验证的假说。我在后来十五年中有相当一部分研究工作就是围绕它们展开的。总起来说，我的研究证实了这些假说。

在那段时间里，我的学生们敦促我结识了马丁·布伯（我先读了他的著作，后来与他面晤），也读了索伦·克尔凯郭尔的著作。我惊讶地发现我自己摸索出来的这套新的方法论在理论基础上可以追溯到存在哲学，这使我感到莫大的鼓舞。

最后，在那一时期，我还大大丰富了个人的生活经验。由于我在一次治疗过程中（实际上与治疗无关）与病人的关系处理不当，因而陷入了一场深重的内心危机，最后不得不求治于我的一位同事。我体验到这样一种心境：前一天心中新颖的思想如泉水奔涌，第二天却又被突然袭来的绝望一扫而光。但当我逐渐从这种精神状况中摆脱出来时，我终于领会到许多人幸运地从开始就学到了的东西。我认识到我不仅可以信赖病人，工作人员和学生，我同样可以信任自己。我逐渐学会信赖那些不断在我心中涌现出来的感情、思想和目标。要领悟到这一点是不容易的。但它是极有价值并将不断持续下去的经验。我发觉我变得更加自如，更加真诚，在处理与病人和其他人的关系方面我也更能理解他人的思想情绪了。

我越来越多地从我与一些小组的交往中学得上述知识。起初是我们早在1946年开办的讲习班，后来则是我近年来与之关系极

其密切的一些小组。它们都是些“交朋友”小组。虽然这个词在很久以后才出现。下面我简述一下我在威斯康星和拉霍亚两地工作的情况。在威斯康星我再一次发现了我在芝加哥已经有所觉察的现象：总起来说，大多数心理学者是不肯接受新思想的。或许我自己也是如此，尽管我曾努力与这种墨守成规的习俗作斗争。而学生们则象过去一样，对新思潮异常敏感。

在威斯康星期间，我有一次违背了我付出巨大代价才悟到的一条经验，从而也了解到这样做会造成怎样的灾难性后果。当时我们为研究精神分裂症患者的心理疗法问题组织了一个人数众多的小组。我把权力和责任都交给了这个小组。但我却没有做出足够的努力去造成一种人与人之间亲密无间、开诚布公地进行交流的气氛，而这种气氛对于他们担负起这样一种责任是至关紧要的。后来，当危机发展到十分严重的程度时，我犯了一个更严重的错误，即设法收回我已经交给小组的权力。一个不难理解的结果就是人们纷纷表示反抗，思想更趋混乱。这是我一生最惨痛的教训之一：那就是在进行一项新的事业时切不可让参与者分担领导责任。

相比之下，我在拉霍亚期间的经历则愉快多了。一批志趣相投的朋友，逐渐汇集到一起组成了人格研究中心。这是一次非同平常、激动人心的试验。在这里我将只谈一谈这个团体在人际关系方面所作的研究工作，因为要把小组成员们从事的全部活动都叙述出来是不可能的；这些活动的范围极广，从肯尼亚到罗马和爱尔兰，从新泽西到科罗里达及西雅图，从心理疗法到写作问题以及奥秘研究，从如何与各种组织进行协商到各类小组的领导方法，从研究集体学习在提高学习效果方面的作用到提倡教育方式的改革等。我们从心理上形成了一个紧密的集体，我们互相批评；虽然我们的主任担负一些日常事务方面的责任，但是谁也不

受另外一个人的领导。每个人都可以根据自己的意愿或单独或与他人合作进行自己的研究工作。各人解决自己的经济来源问题。目前我们仅有一笔由私人基金会提供的数目不大的款项。我们不喜欢大笔的或政府的补助款的那些附加条件（虽然往往一开始看不出来有这些条件）。对人的尊严、能力以及彼此间不断深入地、真诚地交流思想的共同兴趣是把我们这群人联结在一起的唯一纽带。对我来说，这个组织是一次具有重大意义的实验，它将对人们是否能够完全凭借人与人之间的思想交流建立起具有效能的集体（实际上是一种非组织形式）的问题提供了经验。

由于我对人格指导中心的深厚感情，我可能对它说得太多了。我还想提一下我的理论的另一源泉。我开始注意到这一点是由于多年前利昂娜·泰勒的一封私人信件，她在信中向我指出我的思想及行为似乎是西方和东方思想的一个中介物。这是一个令人惊讶的想法，但是近年来我发现我确实十分赞赏佛教及禅宗使用的一些方法，尤其是生活在两千五百年前的中国哲学家老子的警句。让我在这里读几句体现老子思想的话，它们曾在我心中激起深刻的反响：

致虚极，
守静笃，
万物并作，
吾以观复。

有一段话把我喜爱的两位思想家的见解联系在一起。马丁·布伯一直在力图阐述老子的“无为”思想。无为实际上是完人的行为，但它在发挥最高效力的时候却是如此轻松自如，以至人们常常称之为“无为”，以致这个词很容易使人产生误解。布伯在解释这一概念时说：“试图干预万物生长规律的人必将损害这些

事物和他自己……颐指气使的人具有的是微小的、显露在外的力量，而无为的人具有的却是巨大的、内在的力量……

“有修养的人不去干扰存在物的自然生长规律，他不把自己的意志强加于他人，但他能促使‘万物自化’（老子）。通过自身的谐和，他引导万物趋向谐和，他使它们自由地表现自己的本性，自由地趋向自己的归宿，他把它们内部固有的‘道’释放出来。”

我认为我在做人的工作的过程中正越来越倾向于“使他们自由地表现本性，自由地趋向自己的归宿”。

如果我们想说明怎样才能成为一个得力的团体领导人的话，我们也只需看看老子的几段论述就行了：

领导人最好是：“太上，下知有之；……其次，侮之。悠兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓我自然。”（《道德经》十七章）

但是，我最喜爱的并总结了我很多更为深刻的信念的是老子的另一段话：

“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”（《道德经》五十七章）

我承认这段话过于简练，但对于我来说，它道出了我们西方社会迄今尚未完全领悟的真理。

结　论

我相信我在上文中已经说明了这样一点，即在过去这些年里我已经大大改变了许多原有的见解，例如：人性本恶；从我们的职业来考虑最好把人看作一个无生命的物体；我们对病人的帮助取决于我们的知识和经验的多少；专家们能够对别人提出劝告、

规定方向以至塑造人格来产生预期的效果等等。

作为对比，我想归纳一下我目前所持的而且准备信守的观点。正如我已指出的，我常常不能很好地利用这些经验，很多时候是因为种种小的疏忽，偶尔也有重大的失误。我不准备按照我获得这些体会的时间顺序而是以一种似乎更自然的次序来叙述它们。

我学会了珍视我的经验和我自身的每一个侧面以及我心中产生的各种感情，我对积极的和消极的情绪反应同样珍视，不管是愤怒、温柔、羞耻、痛心、爱恋、焦虑、慷慨还是恐惧。我也珍视我头脑中浮现出来的各种念头——它们有的愚蠢，有的富于创造性，有的荒诞不经，有的稳妥，有的繁琐，但它们都是我的一部分。我喜欢玩味指导我的行为的那些得体的、古怪的、雄心勃勃的、性的、凶猛的冲动。我愿把所有这些感情、思绪和冲动容纳在我胸中，成为我丰富的人格之一部分。我并不打算根据每一种感情、念头或冲动去行动，但是当我对它们兼收并蓄的时候，我就成为一个更真实的人。我的行为也因而更能适应具体的环境。

我从自身的经验中发现，如果我能设法造成一种真诚、尊重和理解的气氛的话，就会出现一些鼓舞人心的情形。在这样的气氛中，人们和小组成员的态度会从僵死刻板转向灵活变通，他们的生活方式会从一成不变转向寻求发展，从依赖他人转向依靠自己，从墨守成规转向富于创新精神，从谨小慎微转向接受自身的现实。他们的这些行为是人们追求自我实现的要求的生动的例证。

由于我具有这种经验，所以一旦当我们之中形成了这种有利于人们成长的气氛之后，我就对自己、对个人和集体产生了一种深刻的信任。

也是由于这一经验，我总是极力创造这样一种能促进个人、集体（甚至植物）成长的环境。

我体会到，在任何重要的或持续性的关系中，人们最好把那些萦萦于怀的感情表达出来。当以我的感情形式把它们表达出来以后，也许暂时会出现令人不安的结果，但是这种做法最终会比企图否认或深隐感情有益得多。

我认为，对我来说，人际关系最好表述为一种节奏——坦率、倾诉，继之以同化、流动、变化，然后是短暂的平静；风险、焦虑，通向短暂的稳定。我不能在一个无休止地开展交往活动的小组中呆下去。

对我来说，诚挚坦然的态度要比处处防范他人的态度有益得多。尽管要做到这一点（甚至部分地做到这一点）也是不容易的。但它对于推动人际关系的发展确实有益处。

我必须时时获得真实的经验。我不能在抽象的观念中生活。因此，与人们实实在在地交往，沾着泥土的双手，观赏花蕾，眺望落日，这些对我都十分必要。至少我的一只脚要立足于现实的土壤之中。

我喜欢让自己生活中的大部分时间面向外部世界。我固然珍视那些探索内心世界以求认识自我和反省沉思的时刻，但是就我而言，内省必须与行动结合起来，我需要与人交际，或者创造一些东西，这种创造既可以是培育花草，也可以是著书立说，或是一件木工活计。

最后，我还有一个深刻的信念——它现在还只能是一个假说——即我总结的并在本文中阐述的人际关系理论适用于一切与人有关的场合。我深信它可以应用于治疗、婚姻、父母与子女、师生、社会地位不同以及种族不同的人们之间的关系。我甚至不揣冒昧地认为它适用于那些目前仍被强权所统治着的领域，这些领

域包括政治，特别是我国与其他国家的关系。我要尽自己的全力向美国当前流行的“强权即公理”的观念挑战，我们的外交政策的每一个方面——尤其是我们进行的那些疯狂的战争——都反映出这种观念。我认为这是一条通向自我毁灭的道路。我衷心赞同马丁·布伯和古代东方哲人的见解：“胜人者有力，自胜者强。”（《道德经》第33章）

吴聿衡 译

与人交往[①]

〔美〕罗杰斯

我打算向你们谈谈我对人与人之间交流接触这一玄妙问题的各种体会。我将告诉你们，我在这方面感到满意的地方以及不满意的地方。我把与人交流接触称之为玄妙的问题，是因为人与人之间的交流几乎不可能达到完善的地步，它只可能是部分的。你们大概不会认为自己能被别人完全理解吧。我也一样。不过，当我能够与人进行真正的交流时，哪怕只是在某一个问题上，我都感到是一种无法言喻的报偿。有时候，我感到自己已经接近一种与人交融的状态，对这些转瞬即逝的时刻，我特别珍视。

我愿听人倾诉

因此，我想谈的第一种纯真感情，就是我在倾听别人对自己讲出心里话时所体会到的快乐。我想这是我长期形成的特点。我还记得当我在小学念书时就有了这一习惯。儿童总爱向老师提问，而老师却常常答非所问，尽管其回答本身是无可挑剔的。我当时常常感到极度的痛苦和沮丧。我对老师回答的反应是，“你根本没有听懂别人问的是什么！”由于缺乏这种本来是很普遍经常的交流，我当时体验到一种幼稚的绝望情绪。

我很清楚为什么倾听别人谈话能使自己感到惬意。因为听某

① 译自Arkoff, A.(ed.), Psychology and personal growth, 1980, pp. 179—187

人谈心，就意味着我在跟他进行交流和接触，也因此能丰富自己的生活。正是通过倾听人们的谈话，我逐渐了解到各式各样的人，懂得了人格、心理治疗和人与人之间的交往关系。还有另一个原因使我在听人谈话时感到愉快。当我在听某人对自己倾诉衷肠时，我好像是在欣赏天堂的音乐，因为在任何人的直接语言信息中，无论他谈的是什么内容，都包含有一种最普遍最一般的东西。在我进行的所有交谈背后，似乎都隐藏着井然有序的心理规律，它构成了我们在整个宇宙中所看到的使人敬畏的宇宙秩序的组成部分。因此，我既对倾听人谈话感到高兴，也对自己能够接触到某种宇宙真理而感到满意。

我很欣赏听人谈话，当然，我的意思是指能够真正深刻地理解对方。不仅听懂对方的言语，而且要理解对方的思想，体会他的语气所传达的感情，明白他个人的意思，甚至说话人自己都没有明确意识到的其它含义。有时，一个信息从表面上看并不重要，但是我能从中听到一种低沉的呼喊，一种“无声的尖叫”，它深深埋藏在说话人的未知的心灵底处。

于是，我学会这样自问：我能听见对方内心世界的声音吗？我能感知其内心世界的形态吗？我能对他的话产生共鸣吗？能在我自己的心中形成来回振荡的回声吗？从而使我既能感知到他明确诉说的意思，又能感知到他害怕谈出然而又极想对人倾诉的意思。

我想起一个例子，我曾经和一个少年交谈过，不久前我还再次听了这次谈话的录音。他像今天许多青少年一样，一开始谈话就宣称他没有什么生活目的。当我进一步追问时，他的回答甚至更坚决。他说他没有任何生活目的，一个也没有。我说，“没有一件事你想干吗？”“没有……噢，对了，我仅仅想活着。”我记得很清楚自己当时的心情，他的这句话在我的心中激起了深刻

的反响，他可能只是告诉我，他像其他人一样想活下去。另一方面，似乎极有可能他是在说，究竟该不该活下去，对于他来说在某种程度上还是个悬而未决的问题。于是，我尽可能从各种角度和各种层次上去反复咀嚼他的话。我不能肯定这个信息的确切含义。我只想探索这话可能包含的每一层意思，其中包括他可能在某些时候想到过自杀。我没有用言语明确表达出这层含义，这样会把他吓坏的。但是，由于我愿意，而且也能够全面充分地倾听和理解他说的话，这样就使他在谈话结束之前终于告诉了我，他在不久前确实差一点用枪打开自己的脑袋。这个小插曲充分说明了我的意思，即我们要从各个方面去认真推敲别人的话，以便从中发现他真正试图向人交流的含义。

我发现，心理治疗性对话和我在治疗小组中获得的丰富经验表明（这些经验近年来对我已变得至关重要），认真倾听别人的谈话可以产生一系列效果。当我真正能够倾听一个人谈话，并且能够明白他所认为是最重要的含义，即是说，当我不仅能听懂他的言语，而且能理解他本人时，如果我再进一步明确告诉他我已经完全懂得他所说的一切时，他就会产生若干变化。首先，他的脸上会出现一付感激的神情；他会感到如释重负，顿时轻松起来。接着，他希望能更多地告诉我有关他自己的事情。他由于体会到一种新的自由感而激动万分。我相信他此刻已经比较易于接受改变和更新。

我常常注意到，在治疗过程和小组交谈中，我愈能深刻地听取别人的谈话，对方就愈能显示出更多的变化。我认为一个最为普遍的现象就是，当一个人意识到别人已经充分透彻地倾听并理解了自己时，他的双眼就会闪现出泪花。这实际上是快乐的眼泪。他好象在喃喃自语：“感谢上帝，终于有人听懂了我的话，终于有人明白了我究竟是什么样的人。”这时，我就象看到了一

个被关在地牢里的囚犯，日复一日地用摩尔斯密码轻轻地敲着墙壁，不断送出信号，“有人听得见我吗？有人吗？有人能听见我吗？”终于有一天，他突然听见一阵微弱的敲壁声，这是回答信号，“是的，我听见了你。”就是这一简单的回答，他立刻感到因摆脱了可怕的孤独而轻松起来。他又变成了人。今天，有无以数计的人生活在这种与世隔绝的地牢里。从外面无法看见他们的踪影，只能细心倾听他们从地牢里发出的微弱信息。

我愿人听我倾诉

现在让我谈谈第二个体会，就是我希望人们能听我倾诉出自己的心里话。在我的一生中，有好几次我感到自己因无法解决问题而火冒三丈，或者陷入苦恼不堪的恶性循环中而不能自拔，或者一时被绝望的心情和认为一切都毫无价值和意义的心情所压倒。可以肯定，在这些时候我已经处于病态的心理状态。我比大多数人有幸的是，在这些时候我总能找到人倾诉自己的苦衷，由此使我从情绪纷乱中解脱出来。最幸运的是，他们往往能够比我自己更深刻地倾听和理解我的意思。他们仅仅听我倾诉，从不进行褒贬评判。他们只是从各个角度和各种层次上倾听、澄清或答复我，对我所希望交流的思想作出反应。我以亲身的体会可以证实，当你处于精神痛苦时，如果有人能听你诉说衷肠，同时又不试图评判你，不替你承担责任，不打算改变你，你就会感到非常愉快。这时，我内心的紧张就会解除。我能和盘托出深藏在心底的令人恐怖的情感、罪过、失望、迷惘等等。这些东西已经成了我的全部体验中的组成部分。当人们能够听我倾诉时，我可以通过一条新的途径重新窥见自己的内心世界，可以继续沿着生活之路走下去。使人万分惊讶的是，如果有人倾听并理解你，那些

可怕的情感就立刻变得可以忍受，那些似乎不可思议的因素都会变得合乎情理易于解释，而那些看来永远无法澄清的迷惘困惑也都变成比较清澈透明的涓涓细流。我一直很珍视那些别人能以敏感的、充满感情的、聚精会神的方式听我倾诉的可贵时刻。

我感到十分满意的是，我已经训练和培养出了心理治疗专家，他们凭自己的资格而丝毫不依赖于我或畏惧我。当我需要这类帮助的时候，当我经历内心世界的突变和飞跃时，他们总是和我呆在一起，伴随我度过这些阴暗而烦恼的时期。我深深体会到，我在发展用于病人的心理治疗法的过程中，毫无疑问，我同时也不知不觉地发展了能用于自身的方法。

当我不能听懂别人的时候

现在让我转入这一问题的令人不满的方面。当我不能倾听和理解说话人时，我会对自己感到不快。如果我只是没有理解对方的言语，或只是未能集中注意而忽略了对方的意思，或只是对方的用词使我费解，那么我对自己仅仅感到一些不满罢了。

但是，我会对自己真正感到愤怒，如果是因为我自以为已经知道对方要说什么而根本没有听，事后我才意识到我所听到的不过是我自以为他在诉说的意思而其实我什么也没听清。更糟糕的是，如果我没有听进对方的话，是因为他的话可能具有如此强大的力量，足以改变我的观点和行为。不过，最坏的情况是，我力图歪曲对方的信息，使之符合我预先希望他要说的话，于是我听到的只是被曲解了的意思。这一点非常微妙，然而使人吃惊的是，我却特别精于此道。只需要将对方的话作一点点改变，将其本意作一点点歪曲，我就不仅能把他说的话完全变成我想听的东西，而且把他本人也变成我所希望的人。直到对方表示抗议，或

着我逐渐意识到自己正在不易察觉地窜改他的原意，这时我对自己简直感到厌恶。从听话人的角度，我也明白这将多么令人沮丧，如果你被人看成是完全不同于你自己的那种人，或者你的话被人曲解为你根本不含有的意思。这种情形往往导致愤怒、困惑和幻灭。

当别人不能理解自己的时候

这里我想谈的是，当我试图向人表达自己内心世界深处的某些思想感情，而对方却无法理解时，我感到极度沮丧，于是又关上我心灵的门扉。当我冒险对人谈出自己的心里话，然而不被接受和理解时，我感受到一种使人泄气和孤独的体验。我逐渐相信正是这种体验造成了某些人的精神病变。他们对别人能否理解自己已不再抱有希望，一旦如此，越来越稀奇古怪的内心世界就成了他们的唯一生活天地。他们的生活中没有与人交流接触的体验。我十分同情他们，因为我知道，当我试图将自己那些隐秘的珍贵的突然闪现的情感对人表述，而对方却对此妄加评论，或肯定，或否定，或曲解我的本意时，我就会产生一种非常强烈的反应，“啊，对他谈这些有什么用！”在这种时候，任何人都能明白什么是孤独。

因此，你们都能看到在我的心目中，那种积极创造的、敏感准确的、富有感情而不带有任何褒贬的倾听和理解在人们的交往关系中是多么重要。对别人，我应该如此。同时，我也希望别人这样待我。我一生中已经有好几次，别人的这种充分理解的倾听对我来说已变得无比重要。当我这样倾听别人时，我感到自己的心灵在丰富发展；当别人能这样倾听我时，我则实实在在地感到自己的内心不仅在丰富发展，并且因解脱而轻松起来。

我追求真诚

我接着要谈的是，如果我能真诚，如果我能把握自己的内心实在，我就感到心满意足。我喜欢倾听自己。要了解自己在某一瞬间的体验确非易事，不过我并不灰心丧气，因为近年来我已经在这方面有了长足进步。我确信，要充分地把握自己在每一时刻的体验，是一个人的毕生任务。没有人能够真正轻而易举地把握住自己的全部内在体验。

有时，我用“一致”（congruence）这个词代替“真诚”（realness）。我用“一致”表达这样一种意思：我的意识与我的内心体验相一致，而我对人讲述的又与我的意识相一致；于是，这三个层次相互一致，浑然一体。这时，我自己就是一个不可分割的整体。不过，很多时候，我跟其他人一样并不完全一致。然而，我已经认识到，真诚或真实，或一致——无论你愿意用什么字眼来表示都可以——是人们交流接触的基础，也是人们的友好关系的前提。

要做到真诚这意味着什么呢？我可以从不同领域提出大量不同的例子。但有一个意思就是，我们没有理由害怕表现出自己的真实面目，要敢于抛弃一切保护性的掩饰，让自己的本来模样面对外界。我可以做到比较真诚，如果一旦我能认识到这样一个事实：我有许多弱点和过错，对自己应该懂得的东西常常一无所知，自己应该心胸开阔时却往往固执偏狭，还经常产生与周围环境格格不入的思想感情。如果我与人接触时不带任何掩饰，不企图矫揉造作地掩盖自己的本色，我就可以学到许多东西，甚至从别人对我的批评和敌意中也能学到。这时，我也能感到更轻松解脱，与人也更加接近。此外，我这种甘愿接受指责的态度，常

常激起与我交往的人对我产生真挚感情，这对我是极大的报偿。因此，只要我不对别人持戒备态度，不试图用虚假的外表来掩饰自已，只要我尽力表现出我自己本身，我就能更多地领略到生活的情趣。

与人交流我的真实内在体验

当我敢于向人吐露我的真实内在体验时，我有一种非常愉快的感觉。要作到这一点却很不容易，部分是因为我自己的内心体验无时无刻不处于变化之中，部分是因为情感本身就十分复杂。通常，内心体验和对人交流之间有一定的时间间隔，有时是一会儿功夫，有时是几天、几周、几月等等。在这种情况下，我是先有体验和感觉，过后才意识到；而且只有当我逐渐冷静下来以后，我才敢于对人流露。不过，最使我感到愉快的时候是，我的内心体验一产生就能立即向人倾诉。这时我能感到自己是真诚的、自然的，充满了生气。

这种真挚情感并不总是肯定和赞扬对方的。在我参加的一个"基础交心小组"（basic encounter group）① 里，有一个人总爱以一种在我看来纯粹是虚假的方式大肆吹嘘自己，他夸夸其谈自命不凡，竭力靠装腔作势维持其虚假外表。他的手法老练，其他成员无不轻信受骗。我的愤怒日益强烈，最后我忍无可忍，终于冲口而出："呸，废话！"这一下戳穿了他的真面目。从此，他逐渐变得真诚起来，不再那样大吹大擂，我们之间的关系也有了改善。我因为让他及时知道了我的愤怒心情而感到坦然舒

① 基础交心小组：现代美国的一种精神治疗方式，受治疗者在组内自由与其他成员交流内心感情。也有人译作'交朋友小组"。——译注

畅。

很遗憾的是，我常常当时只能部分地觉察到自己的感情，特别是愤怒心情，我往往在事后才能充分意识到。我只能过后方知我曾有过什么情感。当我在夜阑人静之际，从睡梦中惊醒时，我才发现自己对某人怀有多么强烈的敌意，才意识到在前一天我对他是多么气愤。现在，我知道了我当时可能爆发出来的是什么感情，虽然有点为时太晚。但我至少懂得如果需要的话，第二天我可以去见他，向他表示我的愤怒。渐渐地，我学会了怎样使自己更迅速地熟悉我的内心情感。在我参加的最后一个“基础交心小组”里，我对两个人深感气愤。对其中一人，我只是在半夜醒来时才意识到我对他的愤怒，而且不得不等到第二天早上才告诉他。而对另一人，我能在愤怒心情产生时就立即意识到，并且当时就向他表示出来。在这两个例子中，真实内心情感的交换产生了真正的交流，加强了人们之间的交往关系，并逐渐培养起一种相互热爱的真挚情谊。不过，我在这方面是一个反应迟钝进步缓慢的学生。

接触别人的真情实意

接触他人的真实内在体验是一桩妙趣横生的事情。在“基础交心小组”内（这种小组提供了我近年来的经验中极其重要的部分），有人不时会坦率而彻底地掏出他的心里话。当一个人没有躲藏在虚假的面纱后面，当他向人真诚地揭示自己的内心深处时，他的举止神态可以非常明显地表现出来。每当这种情形出现时，我都立即表示赞赏和理解。我希望接触到人们的真情实意。有时，他们表示出的是积极的情感，有时则是消极的。我想起一位“富有成就”的身负重任的科学家。他在一个规模庞大的电子

公司里担任科研部门的负责人。一天，他在我们的小组里鼓起勇气讲出了他的强烈孤独感。他一生中没有任何朋友，尽管他认识许多人。他说，“事实上，在这个世界中只有两个人还与我保持着合乎人性的交往关系，这就是我的两个孩子。”说完这话，他悲伤的泪珠像断了线似的往下淌。我敢说这眼泪已经在他的心中存积了不知多少年。正是他这诚挚真实的孤独使小组的全体成员深为感动，大家都乐意在精神上主动接近他。最重要的是，他敢于真诚坦白的勇气使我们大家在交谈中都受其影响，使我们抛弃了平时爱用的虚假面具，努力做到真诚相待。

当我没有作到真诚的时候

我对自己非常失望，如果我在事后意识到自己曾由于万分害怕而不敢正视自己的内心体验，结果没有做到真诚一致。关于这一点，我的脑子里立刻浮现出一个难于道出的实例。若干年前，我作为一名会员应邀去加利福尼亚州斯坦福大学的行为科学高级研究中心，从事一年的研究工作。所有研究人员都是来自这一领域的精萃，都是公认的知识渊博的杰出学者。毫无疑问，大家不免要竞相炫耀一番自己的本领和成就。每一个会员都似乎觉得，自己能否给人一个深刻印象至关重要。于是大家都表现得过分自信，学究气十足。有好几次，我发现自己也是如此，就像在扮演一个比我本身要更有信心更有能力的角色。我简直无法告诉你们，当我意识到我的这种所作所为时，我是多么厌恶自己。我不是我自己，我是在演戏。

如果我压抑这种感情过久，我会懊悔不已，因为这种感情最终会以不正常的方式爆发出来，从而富有攻击性和危害性。我有一位挚友，但是他有一种行为方式特别使我恼怒。因为惯常的礼

仪谦让，我过长时间地克制自己的怒气。最后，我的怒火冲破束缚而迸发出来。这时，我的感情不仅仅表现为生气，而是对他的猛烈攻击。这场爆发严重损害了我们之间的友情，我们不得不花很长时间来重新弥合我们的关系。

如果我有足够的勇气允许别人按照自己的意愿生活，甚至离开我，我会感到由衷的高兴。我认为这种情形常常是可能的，而且具有一定的威胁性，因为从某种角度看，这对于处于领导地位的人和父母亲来说确实是一种极大的考验。我能容忍我的工作人员、病人或儿女因持有不同的意见、目的和价值观念而自由独立于我以外吗？我想起纪伯伦①关于婚姻的诗句，其中有几行写道：

……。
不过在你们的合一之中，要有间隙。
让天风在你们中间舞荡。
彼此相爱，却不要做成爱的系链：
只让他在你们灵魂的沙岸中间，做一个流动的海。
……

彼此赠献你们的心，却不要互相保留。
因为只有“生命”的手，才能把持你们的心。

---

① 纪伯伦（K·J.Gibran，1883—1931）：黎巴嫩诗人、散文作家、画家，生于黎巴嫩北部山乡，后定居美国，直至逝世。他在青年时代以创作小说为主，定居美国后以写散文为主。他用阿拉伯文写成的作品主要有：《草原新娘》（1905）、《泪与笑》（1913）、《叛逆的灵魂》（1920）、《暴风雨》（1920）、《行列圣歌》（1918）等。他的英文作品主要有：《疯人》（1918）、《先驱者》（1920）、《先知》（1923）、《沙与沫》（1926）、《人之子耶稣》（1928），等等。《先知》被认为是他的代表作。作者以智者临别赠言的方式，论述了爱与美、生与死、婚姻与家庭等一系列人生和社会问题，充满隐喻和哲理，具有东方色彩。——译注

要站在一处，却不要太密迩：
因为殿里的柱子，也是分立在两旁，
橡树和松柏，也不在彼此的荫中生长。①

我相信我的意思已经很明确。综上所述就是，只要我能做到对人真诚坦率，或者只要我能感到或容忍别人对我真诚坦率，我就感到愉快满意。只要我不能做到真诚待人，或者不能容忍别人如此，我就难免沮丧懊悔。我发现只要我能做到一致和真诚，我就能更好地帮助别人。同样，当人们显然是真诚一致的时候，他们也能给我更大的帮助。当人与人之间都能襟怀坦白真诚相待时，这种珍贵难忘的心灵交融，就是犹太存在主义者马丁·布伯②所说的"余-汝关系"。这种人与人之间的心灵深处的接触并不经常发生，但是我坚信，除非不时有这种情形发生，我们就不能算是真正的人。

让人自由

我还有一点体会，即要让人自由。在这方面，我学会并发展了较好的能力。尽管并非总是如此，我还是常常能够在负责一个小组、一门课程、一班学生时，让大家在心理上感到自由而无拘束。我能创造一种气氛，使大家可以从容指导自己。起初，他们有些怀疑，以为我让他们在课堂上自由自在是种圈套；其次，他

① 见《先知》"论婚姻"，P10—11，人民文学出版社，1957年版，冰心译。——译注

② 马丁·布伯（Martin Buber，1878—1965），德国犹太宗教哲学家，《圣经》翻译者，散文作家。他生于维也纳，死于耶路撒冷。其主要著作有：《通往乌托邦的道路》、《但以理》（1913）、《漫谈犹太教》（1923）、《余与汝》（1923），等等。——译注

们关心考试成绩，认为自己的学习最终还是得受到老师的估价和评判。于是，我和学生们共同制定出办法，以对付大学用成绩来衡量学习的荒唐要求。从此，他们感到自己是真正自由的。他们的好奇心开始迸发出来。每一个人和每一个小组都开始追求自己的目标。他们变成了开拓者而非追随者，竭力在自己的工作和学习中探求人生的意义。他们在完成没有任何预定要求的课程时，比学习那些有预定要求的课程更加倍努力。我并不能总是创造出这样的自由气氛。我认为这完全是因为在我的内心深处，还隐藏着某种不愿给人以充分自由的微妙情绪。正是这种情绪使我畏手畏脚。但是只有当我创造出这样的自由气氛时，教育才能成为真正名副其实的教育，才能变成一种顽强的探索和科学的研究，而不是大量很快就会过时或被遗忘的事实的简单积累。只有这时，学生才能真正处于生命的过程之中，才能过一种绚丽多姿变化万千的生活。在我所发展获得的全部经验中，我最珍视的部分之一，就是要经常在自己的周围创造出一种自由气氛。

接受爱和给与爱

这是我在人与人之间交往关系上的另一个经验。我获得这一经验的过程既缓慢又痛苦。如果我能看到或者感到别人对自己的关心、理解、羡慕或夸奖，我的心中就会充满温暖和快意。但是，我却往往视而不见别人对自己的爱，这大概得归咎于我过去经历中的某些因素吧。很久以来，别人对我的任何赞誉和肯定，我几乎不由自主地统统加以排斥。我对他们的反应总是这样，“谁，我？你恐怕不会关心我吧。你大概感兴趣的是我的所做所为和我的成就，而不是我本身。”在这方面，我的治疗法对我自己帮助不小。甚至现在，我还不能总是欣然接受别人对自己的深

情厚意。但是，一旦我能做到这一点，我顿时会感到轻松起来。我知道有人恭维我，是因为有求于我。有人称赞我，是因为害怕得罪我。近几年来，有人羡慕我，是因为我已经成为“名人”和“权威”。不过，我也看到这样一个事实：有人是真正由衷地尊敬和挚爱我。我希望感受并且置身于这种温情之中，因为只有当我真正接受这种充满爱的感情时，我的孤独感才有所减弱。

我发现如果我能够真心实意地赞扬、关心或爱护某人，而且能够将自己的这些情感向对方表达出来的话，这的确是件令人心灵充实丰富的体验。跟其他许多人一样，我过去常常害怕，这样做会给自己招惹麻烦。“假如我关怀他，他可能趁机控制我，利用我，或者向我提出非分的要求。”我经历了一个漫长的过程，才使自己在这方面不再如此谨小慎微。正像我的病人一样，我也是慢慢地才懂得，无论是接受还是给与柔情和鼓励都不是坏事。

这里，我本来可以用我自己的经历作为例子，但是经过反复考虑，我发现这不免要涉及一些私事，从而可能导致公开其他人的身份。因此，我打算以另外两个人的经历为例，他们在给人以爱方面，甚至比我走得更远。这两个人是我的朋友，都是神父。我暂且将他们称作乔伊和安迪。乔伊加入了我指导的一个基础交心小组的活动，并深受其影响。安迪后来也加入了一个与我保持着联系的小组。数月后，我收到一封安迪的来信。全文如下：

亲爱的卡尔·罗杰斯：

自从离开小组以来，我一直打算给您写信。我以为自己可能会有一些空闲，这样可以静心坐下，认真汇集我在那三天里所获得的印象。我很快发现，要找到空闲时间几乎是梦想，因此我觉得至少应该写张短简给您。

也许，我最好先向您叙述不久前发生的事情，以说明小

组会的重要意义。

乔伊（另一位神父）一直在看护一位有精神分裂趋势的严重精神病女性患者。她有极其强烈的自杀欲和罪恶感。她已经在精神病学家和心理学家身上破费了大笔钱财。一天下午，乔伊要我一同前往她家看她。我为她唱歌，弹奏吉他，与她交谈。正如乔伊所希望的那样，我们的交谈很快就转入基础交心。交谈中，她说她的双手就等于她自己。她生气时，她的手也会生气；她高兴时，她的手也感到高兴；如果她肮脏污秽，她的手也一定肮脏污秽。她坐在离我不远的长沙发上，边说边比手势。我突然感到一阵冲动，走上前去，握住她的双手，因为我根本不能接受她是肮脏污秽的说法。她对此最初的反应是，“谢谢您！”接着，她好像精神病发作了似的，不住地颤抖哭泣。我们后来得知，她由于过去经历带来的精神创伤，一直生活在惊吓恐怖之中。乔伊用手围住她的双肩，我则死死地握住她的手不放。终于，她渐渐平息下来。她将我的手放在她的手中，接着又把我的手翻转仔细看了看，然后问道，“您的手没有裂口流血，对吗？”我点点头表示同意。“但是为什么没有呢？我是这么肮脏污秽。”这样交谈大约有十分钟后，她主动握住我的手，和我们变得越来越融洽接近。

过了一些时候，她的女儿，一个三年级小学生，突然惊叫起来。她在精神上也有很多问题，情绪极不稳定。我说了一声“请原谅”，就站起身来走进里间去看小姑娘。我坐在她的床边，同她谈话，给她唱歌。不一会儿，我把她抱在怀里，一边亲吻她，一边轻轻地摇她。待她安静下来后，我给她盖好被子，叫她妈妈来陪着她。后来她妈妈告诉我，当她亲吻女儿玛丽，祝她晚安，然后准备离开去睡觉时，她突然

感到一阵心绪冲动，她俯下身，再一次亲吻女儿的前额。“这是替安迪神父吻你的。”玛丽抬起头，微笑着说，“妈妈，他特别爱我，对吧。”说完，她翻过身，很快就入睡了。

卡尔，我告诉您这些事情，因为您和交心会给了我很大的帮助，使我的言谈举止都能够出自本能的反应，既自然又富有信任感。多少年来，我一直这样用言语去劝慰安抚人们；从理论上讲，我一直坚信这是一个人、一个基督教徒、一个神父的神圣职责。但是，我却始终不能达到这样一步，即让自己摆脱一切犹疑和顾虑，做到真正的自在自如。离开您的交心会后，我真正懂得了，自己不仅仅应该对人们说我爱他们，或者他们是值得爱的，更重要的是应该以行动表现出来，特别是当人们需要看到行动而不只是听到言词时。自那以后，我有好几次通过这种或那种方式将自己对人们的爱表现出来，而不只是像以前那样空口说说而已。这种方法给不少像那位母亲和女儿一样的人带来了愉快和安宁，同时对我也一样。

因此，我常常对交心小组充满感激之情。正如您可以想见的那样，我依然能够非常生动清晰地回忆起小组成员之间的真挚的爱和温暖。当时，我竭尽全力对我自己和对您做到了真正的诚实。为了能有这样的经历，我不知道该怎样感谢您才好，只有祝愿您的生活更自由、更诚实、更充满爱。当我此刻回想起分别前最后几个小时的情形时，我的双眼又噙满了泪水。那时，我们深深地沉浸在一片温暖的情意中，没有匆忙，只有静谧。在我的记忆中，没有什么能比这更动人，也没有任何小组或团体能使我感到比这更真挚的爱。我可以这样坚持下去，不过您可以看出我对交心会、对我们的小组

以及对您是多么感激。我祈愿我也能像您和小组其他成员帮助过我那样帮助别人。

谢谢！

我不敢肯定我也能做得像这两个人那样好，但我感到非常高兴的是，他们部分是由于我的帮助而超过了我。我认为这就是和比自己年轻的人一起工作的令人兴奋的方面。

同样很有意义的是，我能亲自证实这件事情的真实性。自从收到这封信以后，我跟安迪和乔伊更熟悉了。我也有机会认识了那位妇人，她的精神生活已经靠安迪和乔伊得以挽救。因此，我觉得自己的观点已得到了证实；也就是说，接受或给与赞誉和爱，从本质上讲并无害处，而是有利于人的正常生活的。

我比较能正确看待别人

由于我不再害怕给与或接受褒奖和肯定性意见，所以我变得比较能以赞赏的目光去正确看待别人。我渐渐相信，能这样做的人并不多。父母爱自己的孩子，常常是为了控制他们，而不是出于对孩子本身的爱。我也渐渐懂得，正确看待一个人就如同欣赏日落的景色一样。对自己，这样的体验使人愉悦；对别人，则有利于其身心健康。人与日落的景色一样美，如果我能这样比喻的话。事实上，我们之所以能够真正欣赏日落，大概就在于我们无法控制它。当我在傍晚观看日落时，我并不会说，“右边角上的橙色应该淡些；底子上须再加一点紫色；云彩的颜色还应该用少许淡红。”我不会这样说，因为我决不试图去控制它。当日落展现在我们的面前时，我们以崇敬的心情注视着它。我对自己感到最为满意的时候是，我能用欣赏日落景色的同样方式来感受我的

工作人员和我的子孙们，以欣赏展现在我面前的千姿百态的生活。我想这种态度多少有些东方情调，但对我来说，这是最令人愉快的体验。

因此在这个问题上，根据我的经验，赞誉人和爱人以及被人赞誉和爱都能极大地提高和丰富生活。对一个人出于赞赏而非出于控制的爱，可以激发出他自己的特点。同时，一个人不是出于想控制人而爱人的话，他自己也能感到内心在不断充实。这至少是我的经验。

我珍视人们之间的交流接触

作为结束，我想说人们之间的交流接触极有利于人的正常生活。我对自己能够促进别人的成长和发展感到高兴。如果别人能够为我创造有利于自己发展变化的气氛时，我则感到自己的精神生活在丰富和充实。

因此，我特别重视听取别人对自己的倾诉，充分了解他的痛苦、欢乐、恐惧、愤怒、惶惑、失望、决心和勇气，等等。我更重视别人能否真正倾听并理解我自己内心的这些情感。

在永无止境地追求真诚的过程中，如果此时此刻我能表现出自己内在的真正精神状态，无论是愤怒、激情，还是困惑不解，我都感到万分满意。如果我能将自己的内心实在传达给别人，从而与对方建立起更密切的“余-汝关系”，我就感到非常高兴。

使我甚感欣慰的是，我在这方面已经取得很大的进步，我能毫无保留地接受他人的温暖，同时也能关心爱护他人。我已经大大增强了给人以爱的能力，不再担心自己会陷入麻烦而裹足不前。

这些就是我在怎样丰富和加强人与人之间的交流与接触方面的经验。我还远远谈不上已经取得了多少成效，但我的确是在朝这样一个方向努力，即把生活变成一种充满温暖、激动、不安、苦恼、欢欣的，丰富多彩的有意义的进程。

陈维正 译

从机体角度探讨动机问题①

〔德〕哥尔德斯坦②

波林写道：“动机问题旨在确定一切生命机体活动的推动力和诱发力。”

我不想也不能论及这个领域中已做的巨量研究工作，探讨为解决这个问题所做的各种尝试，分析“动机”所具有的各种含义。我只想提请大家注意一些实际考察的结果，依我看这些考察有助于我们认识机体的原动力，并提供了从机体角度解释动机的佐证。

在要论及的所有病例中，让我们先来考察脑损伤造成的机能缺损如何得到调整。弄清调整的方式有助于我们认识机体行为的动机。由于脑损伤部位不同，患者的症状也各异，因此，他们必须针对机能缺损的不同状况进行适当的调整，否则这些机能缺损就会不断恶化。这样来看，患者与正常生物体一样受到强力的驱动，如果我们说正常生物体的活动取决于某种强大的“内驱力”的话。

此类患者的病因是脑损伤、脑出血，或任何一种造成大脑局部损坏的病症。发病初期，患者主要特征为一般性紊乱。他不仅无法进行以前能干的工作，甚至整个行为都有所改变，他不安、分神、古怪、恐惧、易动感情；他的大脑未损伤部分也不能正常

① 译自Kurt Goldstein, selected papers/Ausgewählte Schriften, 英德文合编本，1971.附录讲演文。

② 哥尔德斯坦（Kurt Goldstein, 1878—1965）。

地指导行为。这时患者处于我称之为“灾难性的境遇。”①一段时期以后，他的行为发生变化，他表现出较大的稳定性，较安静，不再显得焦燥不安。机体似乎再次达到有秩序的平衡状态。那么产生紊乱境遇的原因何在，达到新秩序的力量又何在呢？

要答复上述问题，我们得观察正常机体的秩序和稳定是如何得到保证的。秩序的基础在于机体阈限的恒定。如果外界与机体内部的条件均正常，阈限却不能保持大致平衡，那么，同样的物体或事件的刺激就不会引起同样的结果与同样的体验，机体本身也不会对同一情况采取前后一致的反应。这样，似乎外界变化不已，我们本身也变化不已。我们个体的生存就会总是处于危险中。其实，情况却不是这样。尽管变化是绝对的，外界却保持相对稳定，我们自身也保持相对稳定。

另一方面，每一刺激无疑要在心理-生理基质上引起变化，这一变化又会改变刺激的激发性，结果与先前强度相同的新刺激却产生了与先前不同的效果——或者更确切地说，如果没有防御机制使阈限过一段时间恢复到先前的正常高度，就会造成与先前不同的刺激效果。这一机制我们称之为“平衡机制”，②它是一种基本的生理现象。它使阈限维持恒定，是有秩序的行为的先决条件。这个先决条件保证了机体的生存。这一正常平衡过程无论发生在机体的任何部分，都要依赖于整个机体的正常运转，正如我在别处表明的。③如果机体的某一部分从其余部分隔离或孤立开来，那么这部分的平衡过程就被改变。刺激在此产生变态反应。有秩序的行为受到程度不同的破坏。病理条件下情况就是这样。机体不再能够符合先前环境的要求，紊乱反应、灾难性反应

① 参见Goldstein, K.,The Organism, 1939, p.35.

② 同上，P..13。

③ 同上，P.111.

和焦虑不安成为必然结果。这就是脑伤患者初期的状况。

如果患者受损机能无法恢复正常，那么他何以能重新达到秩序状态呢？事实上，在新的秩序状态下，他有着同样的缺陷，只不过这些缺陷不再以阻碍的方式影响他的行为。然而，这样的解释还不全面。如果我们把患者的各种操作能力的检验结果与他在日常生活中的行为加以对比，就会发现惊人的差异。这个对比揭示出：患者在日常生活中的操作更为正常（我们找到他补偿缺损的方法后就会明白），另外，他绝无应用所有保留能力的可能性。他似乎只能进行某些固定的操作。这种刻板行为属于异常行为，称作“固执行为”。然而，进一步调查却表明，认为这是一种一般性异常是没有充足证据的。患者的“固执行为”并非在一切条件下保持不变；他重复能做到的操作，唯有当他面临无法完成的任务时，“固执行为”才出现①。如果重新编排检查患者的项目，使他程度不同地避开无法完成的任务，他的“固执行为”就会停止或大为减少。为什么当患者面临无法解决的任务时就会出现“固执行为”呢？因为无法解决的任务会产生一种灾难性境遇，这时，患者甚至无法使用他所保存的能力。灾难性境遇不仅暂时废除了操作，而且还对行为产生时间长短不一的灾难性后果。这样一来，机体的“自我实现”以至生存都陷入危险。机体要竭力避免这种险境，所以当面临无法解决的任务时，机体就重复其能够完成的操作，以避免灾难性境遇的发生。

只要患者仍生活在过去的环境中，就会时常遇到无法解决的问题。对于他，灾难性境遇总是近在咫尺。这种环境伴随着异常的紧张体验。病态机体要不惜代价避开这种危险是非常自然的。唯其如此，它才能保持某种秩序。于是，病态机体似乎受某种

① Goldstein, K., Physiological aspects of convalescence and rehabilitation. Exp.Biol, 3:260, 1944.

“内驱力”的控制，以根除紧张体验，找到缓解途径。通过固执于可完成的工作，机体得到暂时的缓解。

上面关于器质性损伤患者行为的描述同样适用于所谓神经症患者。神经症初发期，紊乱和焦虑为主要特征，表达了患者面临的无法解决的任务和无法实现自己的自我人格的体验。这种焦虑可能由于童年或后来生活中的冲突所致，在此我们无法讨论这个复杂的问题。这类探讨会离题太远，而且于我们感兴趣的问题无关紧要。我们感兴趣的是导致神经症患者根除紊乱和焦虑的动机何在。神经症机体与器质受损机体一样，竭力要摆脱紊乱，其原因和所采取的方式都相同。神经症机体为了摆脱紊乱建立起防御机制，主要是固执于它能完成的操作（不管冲突情况），防止冲突加剧，否则就会发生它无法忍受的紧张体验。结果造成众所周知的强迫性行为。这种行为不单纯是病态的表达，更重要的是一种防止紧张和灾难性境遇的措施。只有当人们竭力使患者放弃强迫性行为时，它的意义才会显露出来。这时，患者陷入极其紧张、焦虑、困惑和侵犯他人的状态，换句话说，陷入灾难性境遇。如果患者被允许固执于他的强迫性行为，他仍然可以完成许多任务。这样，他至少能在某种程度上实现自己的人格，使他觉得生活对于他似乎还值得过下去。由此看来，患者被迫遵循特定的内驱力、倾向、欲望，以此来摆脱紧张体验。他的全部行为似乎被这样一个动机所控制：取得缓解，如同器质损伤患者一样。

根据以上观察，人们便以为，进入秩序、平衡状态的倾向以及争取缓解的倾向是机体生命的基本原动力。这种看法与一种广受赞誉的动机理论相一致。这种理论认为，行为的重要动机，甚至根本动机在于消除紧张，这个动机似乎是各种推动生命的内驱力的一种表现。按此理论，各种内驱力的目的在于根除它们所产生的阻碍性紧张。这种缓解理论最著名的阐述就是弗洛伊德的快感

原则。

我认为我们从对患者的观察中得出上述概括性结论是不公平的，理由如下：以缓解倾向支配行为是一种病理现象，是机体功能缺损的一种表现。正如我在许多例证中表明的，这是当机体某些部分孤立于整个机体时遭受刺激的结果，是突出的病理特征。病理机体被迫作出这种反应，然而这种反应并非它的目的。病理机体所有行为的真正目的与正常机体的目的一样，是实现其自身能力的倾向。它竭尽全力以实现其遗存的种种能力。脑损伤患者的行为和精神病患者的行为都只能从这个角度出发来理解。缓解动机理论的基本错误在于它试图用决定变态生命的法则来解释正常生命现象，而没有考虑到这些法则来自病理现象。这就使此种理论忽略了下述事实：这些患者的缓解倾向如此显著正是由于缓解对他们来说是秩序行为的先决条件，有了这个先决条件，自我实现至少能在某种程度上获得。诚然，缓解理论不光建立在病理材料上，也基于对实验条件下的儿童和动物的观察。然而由于观察到的现象出自孤立的环境，也影响到它的可靠性。孤立环境的影响与病理的影响有着相似的效果。在此我们没有时间考虑"孤立论"的后果，及其理论与实际的含义。我希望另找机会探讨这个问题。我仅指出几点请大家注意。认为维持生命或自我保存的内驱力为机体生命的基本动力的理论正是出自上述谬论。自我保存是一种病理表现，是衰败状况的表现①。正常机体的目的不是维持现状。正常生命的倾向指向行动和前进。

有些似乎在为特殊内驱力存在而辩护的事实，其实与机体的自然行为并不一致。这些特殊内驱力不过是整个机体在极不寻常的环境中对特殊条件的特殊反应。如果由于外界或机体内部的异

① Goldstein, K., Human Nature in the Light of Psychopathology, P. 147, 1940.

常引起机体的特定缺欠（例如营养或性需求的缺欠等）而产生紧张体验，并上升到一定程度，机体就有可能受到总的障碍，灾难性境遇以及无法实现机体本质的危险就会降临。于是机体想方设法要消除匮乏，在这种情况下，机体行为表现出要求满足饥渴和性欲的动机。在正常条件下，即使这些需求很强烈，我们也并不是非得顺应这些需求不可。如果我从事于一种很重要的活动，忽略这种活动就会招致危险，那么我们就不会顺应上述需求。如果上述需求不与自我实现的活动相悖，或者从属于这种活动，我们就会屈从于这些需求。当我们把机体活动和这些活动与整个机体的关系割裂开来看时，才会有特殊内驱力的印象。

关于特殊内驱力的设想或相似的设想忽略了下述事实：特定的反应隶属于特殊的场合，不容转移到其他场合。杜威已注意到忽略场合因素这一现象，他在一篇关于场合与思想的有趣论文中说，“它是哲学思想所能引起的最大灾难”。由于“孤立论”忽略了场合因素，原属于特殊场合的成份被绝对化，普遍化，而且经常演变成“包罗一切的形而上学理论”。诚然，考虑到特殊现象应隶属于特殊场合并不足以理解机体的行为。它只能防止我们对某些条件下获得的观察过早下概括性结论，但是对于某一现象是否属于机体的特定场合仍无法确定。要作出这一断定，“自我实现”的概念似乎提供了可能性。

传统观点认为某几种内驱力的作用取决于个别内驱力的强度，这是正确的。然而，对强度的衡量要看其对整个机体的关系，要根据特定条件下有关驱力对整个机体自我实现的价值来衡量。

从我们的立场出发还能达到另一个值得注意的结论。我们由此可以理解紧张体验的积极意义。机体不仅仅受缓解倾向的驱动，而且也把紧张作为积极性体验加以接受。正常行为相当于一

系列紧张的持续变换，达到紧张状态能促使机体按其本质进一步活动。

紧张缓解论（例如弗洛伊德的理论）只知道缓解的驱力，不知道紧张的愉悦。紧张不仅是一切创造活动的基础，也是相应于所谓低级需求如饥饿、性需求等等的愉悦的基本组成部分。

当然，我不想否认在某些正常条件下，休息和缓解紧张的需求会成为主导。而且正常生活也充满灾难，我们要达到目标必得有休息和缓解。但是我们受制于这些需求的程度如何，取决于它们对整个机体的自我实现的意义。如果它们成为决定一切的主导力量，那么整个机体和人格就出了毛病。

乍看起来，似乎我从病理观察中汲取材料主要用来反对简单地应用那些适用于病理的规律来解释正常行为。然而，我也强调了作为原动力的一个积极因素，虽然在论文前半部没有详述，但其重大意义已有显露。这就是病态机体尽量利用其仍然保存的能力的倾向。强调这一倾向是我继续探讨的目的。讨论将利用对局部不愈缺损的调整过程为基础，来确定动机力量。

因为机体对灾难性境遇总是竭力避开，这就把自己局限于仍然保存的种种操作；于是选择应运而生。只要把握住操作的目的在于既能充分达到自我实现，又能避开灾难性境遇，那么对操作的选择就不难理解。

我举两件实例加以说明。这是对小脑损伤分别引起的偏盲患者和平衡障碍患者的行为的考察。偏盲症是由脑枕叶损伤引起的双眼视野对应半圆区失明。从这些患者日常生活中的行为来看，他们并不是半个视野失明。他们主观上意识到视觉有所缺损，但他们仍然能够看到全物体而不是半个物体。他们的视野与正常人的一样，也围绕着一个中心。视力最清晰区在此视野之内，并非象人们揣测的那样，在保存下的半视野边缘，相当于视网膜中央

凹的位置。我无法详细解释机体如何获得全视野，我想强调以下事实：研究表明，只有当人们想看到的物体处于视野之内，才能看得清、辨得明。这一点患者非得达到不可。患者得使眼睛略微转动，于是来自各方的视刺激就可以反映到健康的视网膜上。这是患者进行视觉操作，辨认物体的唯一方法，而且他显然做到了。只有从这个观点出发，新的组织结构才能被理解。显然，机体的优越在于能设法获得最佳视觉，而这就是机体活动的动机。

另一项观察进一步肯定了上述假设。上面说的眼球变换作用在视野半区没有完全失明的情况下不会发生。例如视弱，它只是半区内视力减退，但还不至于失去基本操作，特别是还能产生正常的、特意形成的视野。

只要视野正常，眼球变换就不会发生，因为没有这个必要。视弱只是视力减退，并没有严重到无法辨认物体的地步。这种状态比眼球变换状态更优越些。后者局限了机体的其他操作。变换后，视野上受到局限。有时，机体承受了变换引起的不便，因为不付出代价就无法取得良好的视力。例如，在视野半区失明的情况下就是如此。良好的视力对于整个机体尤为重要。如果能够在某种程度上维持足够视力辨认物体，使整个机体进行最重要的操作：辨明物体，机体就会避免眼球偏移以及由此引起的不便。显然，关键不在于取得某一特殊操作区域的最佳操作，而在于取得整个机体的最佳操作。虽然调整采取的方式不尽相同，然而其动机全在于此，视偏盲和视弱不同的调整方式的原因也正在于此。

另一例证来自完全不同的领域，但它也展示了对局部缺损进行调整时机体发生的相同程序。

我们注意到有些小脑损伤患者的头部和身体均朝受损一侧倾

斜；如小脑左侧损伤就向左边倾斜。然而另外一些患者，同样是小脑左侧损伤，头部却偏向另一方，右侧。

小脑损伤部位相同的患者的不同表现和变向的原因何在？

进一步调查表明，患者只要将头与身体略向左偏，就能使体力、智力的操作正常进行。如果强迫患者把头摆正，他不仅有向左边跌倒的危险，而且还会感到头晕、困惑，无法正常地完成体力和智力操作。只要允许将头向左偏斜，患者就会感觉良好，恢复正常。

如果患者将头摆正，就会感到受损一侧的拉力，这一拉力等同于机体转向外界刺激的正常倾向，包括肌肤、耳、眼刺激等。机体被拽向刺激方向。正常人感受不到这一拉力，因为身体两侧受到的刺激量大体相同，所以对两侧的拉力彼此抵消，于是就取得了平衡，这一平衡在小脑和枕叶的调整作用下进一步巩固。这样，我们就能毫无困难地直立。患者的情形就不同了。由于小脑损伤牵动受伤一侧，这一侧的反应就异常强烈，于是机体就被外界产生的正常刺激拽向这一方。如果患者将头左偏，拉力就会消失。这种异常位置表明机体对缺损的调整和产生的新秩序。由于避开了灾难性境遇，机体才能够高度地、有效地运用它的能力。可以说，由于患者服从了异常要求、异常拉力，进而取得了更佳、更衡定的状态。这一偏离正常位置的动机很容易理解：机体竭力要取得一种条件，具备了这种条件，机体就处于实现其能力的最佳状态之中。

那么为什么同部位脑损伤的另一些患者的头部却偏向相反一方呢？

如果仔细检查这些患者，就会发现虽然他们与前一部分患者损伤部位相同，但程度却不同，所感受的拉力同向，但强度却大得多。前一部分患者如果将头摆正只有要跌倒的倾向，而后一部

分患者会真的跌倒。这样来看，这些患者的稳定性更差，任何操作受阻都易于使他们陷于紊乱状态。如果这类患者为了调整缺损也按前一类患者那样去做，即服从于外界拉力，那么他们就得把身体倾斜到无法再倾斜的地步，以补偿强大的拉力。这种姿势根本无法保持平衡，这种调整缺损的尝试不会带来新秩序，于是整个机体的行为也就无法保证。在这种情况下，另一种调整方式应运而生，即左边的拉力受到随意产生的向右拉力的补偿。要取得这种拉力就得把头向右倾斜。通过这一过程，平衡和新秩序就获得了。这一点已得到证实，在这种状态下，患者感觉最佳，并在所有操作中表现正常。

对同样的、仅有量上差异的缺损却采取不同的调整方式，再一次证明动机的作用在于寻求整个机体的新秩序。调整的具体方式取决于特定条件下确保新秩序实现的要求。正如视偏盲和视弱的调整方式不同，这里又是同一动机倾向促动两个不同的、甚至相反的调整过程，一方面服从于缺损，另一方面有关的器官整个机能发生变化。这两种调整方式对整个机体来说具有不同的调整价值。服从式调整更自然、更自动，只需要少量的自愿活动，因而确保较大的完全度。后一种病例中，机能的正常形式改变了，有更多的随意活动，比较容易引起机能的波动，结果安全度降低，灾难性反应的可能性增大。然而这却是在特定条件下保证整个机体秩序的唯一途径，所以采取了这种形式。前提条件是第一种调整方式已不能奏效。在此，我们又一次看到取得整个机体最佳操作的倾向成为决定性因素。

同一动机居然会引起不同、甚至相反的行为效果反应，这一点肯定会引起普遍的兴趣。其实这种现象我们在所有动机因素中都能碰到。一种强烈的需求可以通过顺从或对抗的方式来满足，至于采取哪种方式，则在于是否能保证整个机体最大可能地自我

实现。

刚才，我们从机体特殊部分的条件，特殊操作区域出现的缺损状况为出发点，考察了调整的方式。然而要了解患者的行为，我们也要考虑机体的其余部份以及外界提出的要求的条件。如果特殊机能还具有其它缺陷，不再能够被整个机体运用，那么对这一特殊缺损的调整就会完全不同。例如视觉丧失患者，即对可见物体有辨认缺陷者，能为弥补缺陷建立起非视觉操作。不过必须以他能够应用这些替代操作为前提条件。对于同时患有偏瘫症的视觉丧失病人就不能建立起替代操作或仅能建立起程度很低的替代操作，因为他的一般性行为均受到障碍。

如果来自外界的要求不同，也会发生类似情况。如果外界要求大得超出患者的能力，他就干脆放弃调整。很明显，在这样的条件下，任何调整的尝试都是徒劳的，只会引起灾难性结局。这时，患者只得满足于低级调整。如果这也不能满足，他就会垮掉。相反，如果外界要求很小，患者无需变换行为就能适应，那么调整就不会发生。这再一次证明调整方式的动机在于达到这样一种状态：在不可治愈的缺损条件下，使机体取得最大可能的自我实现。

概括一下：从脑损伤患者的经验中，我们对决定动机的力有何了解呢？我们看到调整取决于调整行为对于整个机体的意义，调整行为的动机力——顺从还是机能变换——依赖于这个意义。

上述概括既适用于不愈缺损的调整，也适用于正常需求的结果。把人的动机归结为孤立的因素、能力、内驱力等等，归结为相互分离的力，它们彼此之间的影响充其量是第二位的，这些企图注定要失败。我们的分析已经表明这类恒常、独立的力只有在病理条件下或在非自然，最终在紧急条件下才可能决定行为。这些

力正是孤立条件作用于行为而产生的。这些行为也具有孤立条件的种种特征。我们无权从这些现象引伸说，在正常机体中存在着这些单独的力。

病理学告诫我们，对这类推论要十分谨慎。例如，我们无权从这些经验中推论说，在正常情况下动机的核心在于缓解紧张。这种设想忽略了病理因素，忽略了孤立的因素对行为的影响；这就是孤立论的结果。

我们的主要结论是：机体的基本倾向在于尽量实现自身能力，自身人格，即自我实现的倾向。在评价作为特殊需求可能产生影响的各种力的时候，应从上述观点出发来衡量其动机效果，看这种力对机体自我实现的意义如何，——无论在哪种条件下，也无论是病理机体还是正常机体。

在此，我们对深入研究有了新的起点和任务。我们对动机问题的探求追溯到机体组织、机体的能力和潜力，亦即其本质。我们的确面临着方法论这一科学上的难题，这就是如何从我们用分析的孤立的调查方法得到的现象材料中获取有关机体本质的知识。特别是要回答如何区分机体的基本现象和那些人为的孤立产生的现象。当然我们在此无法深入探讨这个心理学和人类学的基本问题。我愿意再次提及我在这方面的著作《论机体》。书中我探讨了如何找到在偏好行为观念下收集的材料并以此区分规律的一般方法性问题。这一材料似乎对我们要进行的工作有所帮助，至少能学到达到目的的某些步骤。当机体机能结构得到进一步理解，动机问题就会具有一个更为合理的基础。在这方面，我认为病理学的贡献将是巨大的，当然对病理现象应作正确的考虑。

我充分意识到我对动机的探讨还很不完全。这部分地由于问题本身很复杂，一篇讲稿很难理清头绪。我只好以粗线条的方式讨论。在这里我不过提供了一些材料，——其实这类材料还多得

很——在进一步的探讨中这些材料也许可以派上用场，对试图找到一个更合理、更客观的动机理论基础有所提示。深感遗憾的是我没有时间对我所列举的关于器质疾病和神经病的事实深入解释，探究其对治疗学的意义。我的观点是从救助患者出发的，任何动机理论都不应当忘记我们关心动机问题并不是纯粹为了知识本身，而是为了帮助、引导并改变人的行为，使其有所改善。另外，最明智的治疗方法莫过于观察试图从本质上调整缺损的动机倾向，然后遵循这些倾向。反过来，机体理论在动机问题上的正确性的最好证明莫过于它在治疗上的实用性。

姚渝生 译

人的动机理论①

〔美〕马斯洛

本文打算系统阐述一种明确的动机理论，这既要符合理论的需要，同时也要符合已知事实、临床与观察以及实验结果。不过，它最直接的来源是临床经验。

基本的需要

生理需要 (the physiological needs)

通常，被看作动机理论的出发点的需要就是所谓生理的驱力。有两项新的研究成果使得我们有必要修正惯用的需要概念。首先是关于体内平衡概念的发展，其次是食欲（人们对食物的优先选择）是体内实际需要或缺乏的一种表现。

无疑，在一切需要之中，生理需要是最优先的。这意味着，在某种极端的情况下，即一个人生活上的一切东西都没有的情况下，很可能主要的动机就是生理的需要，而不是别的，一个缺乏食物、安全、爱和尊重的人，很可能对食物的渴望比别的东西更强烈。

如果所有的需要都不满足的话，那么，有机体就会被生理需要所支配。而其他的需要简直变成不存在了。或者退到隐蔽地位。这时，可以简单地用“饥饿”二字来反映整个有机体的特

① 译自Maslow, A.H., A Theory of human motivation, in Motivation and personality, chap. 5.

征，人的意识几乎完全被“饥饿”所优先支配。全部能量都置于满足食物的需要上，而这些能量的组织，也几乎完全被追求食物这一目标所支配。现在，感受器官和反应器官，智力、记忆、习惯这一切简直都可以称为消除饥饿的工具。那些对于这个目标没有用处的能量，处于暂停状态或退入隐蔽地位。在这种极端情况下，写诗的愿望，获得一辆汽车的愿望，对美国历史的兴趣，对一双新鞋的需要，则统统被忘记或退居第二位。对于一位极端饥饿的人来说，除了食物，没有别的兴趣，就是做梦也梦见食物。想到的只是食物，看见的只是食物，渴望的只是食物。甚至可以说，这时（只有这时）充饥成为是独一无二的一个目标。

人类机体的另一个特征是，当机体受某种需要支配时，对未来的看法也会改变。对于长期处在极端饥饿状态的人说，他的理想的境界可能就是食物十分丰富。在他看来，只要在他的有生之年食物有保证，他便是最幸福的，不企求更多的东西了。生活本身被看成是吃饭，其他任何东西都是次要的。自由、爱情、团体的感情、尊重、哲学观念全都可以置之一旁，都是无用的东西，因为它们不能填饱肚子。可以说，这种人仅仅是为面包而活着。

无可否认，上述情况确实存在，但是，并不具有普遍性。在一个正常的和平的社会里，那种使人长期极度饥饿的非常事件几乎是罕见的。仅仅是在偶然的机会和一生中的某些时刻，才会感到纯属生与死的饥饿。

显然，使人处于极度的、长期的饥或渴之下，只能把“更高”的动机弄得含混不清，由此所得出的有关人的能量和人的本性方面的观点是片面的。不论是谁，想把非常情况当成有代表性的情况，并按处在极度的生理缺乏时期的人的行为来测量其一切目标和愿望，这必然会对许多事情视而不见。显然当一个人没有

面包时，他以为只要有面包就能过活。但是，当一个人有了充足的面包，而且长期以来都填饱了肚子，这时，又会有什么愿望产生呢？

这时，立即会出现另外的、“更高级的”需要。支配有机体的就是这些更高级的需要而不是生理上的饥饿。当这些需要依次地得到满足之后，又会有新的（仍然是“更高级的”）需要产生，等等。这就是我们所说的，人类的基本需要组成有相对优势的层次。

上面所述，主要意味着，在动机理论中，“满足”是象“缺乏”一样的重要概念，因为它使得有机体从生理需要的支配中解脱出来，并出现了别的社会目标。当生理需要及其局部目标长期获得满足，它们就不再作为活动的决定因素或行为的组织者而存在。它们此时仅仅以潜在的形式存在，在某种意义上说，如果它们受到了挫折，就可能重新出现并支配有机体。但是，需要已经满足了，就不再是一种需要了。有机体仅仅受到尚未满足的需要的支配，产生行为，如果这种需要已经满足，那它在个人当前的动力中就成了不重要的了。

安全需要（the safety needs）

如果生理需要相对地满足了，就会出现一组新的我们可概称之为安全的需要，而且，它与上述生理需要一样，是客观存在的。同样，有机体可以完全受它们所支配。它们几乎成了行为的唯一组织者，调动有机体的一切能量去工作。因此我们可以公正地说，整个有机体是一个追求安全的机制。我们还可以说，接受器、效应器、智能和其他能量主要是寻求安全的工具。另外，我们在一个饥饿人的身上发现，他的支配目标，不仅强烈地影响他目前的世界观，而且也影响到他未来的人生观。

实际上，也有把一切事情看得比安全次要（有时甚至把正在

得到满足的生理需要此刻也看得不重要）的情况。处在这种情况下的一个人，如果需要强烈、时间很长的话，也许就可以把他看成几乎仅仅是为了安全而活着。

虽然，本文的主要兴趣是探讨成人的需要，但是，通过对婴儿和儿童的观察来了解安全需要也许会更加有效，因为在婴儿和儿童身上，这种需要表现得更简单更明显。当婴儿受到恐吓和处于危险时，他们的反应总是表露在外，毫不抑制，而社会上的成人都已经学会，无论如何也不让自己的反应显露出来。因此即使在成人感到安全受到威胁时，我们也许还不能从其外表观察出来。当婴儿受到威胁，受到扰乱或者突然跌倒，或者由于巨响，闪光而受惊，或者从母亲怀中落下，或者感到失去依靠，就会以一定的形态做出反应。

儿童在安全方面的另一种表现，是喜欢某种常规的生活节奏。他们仿佛希望有一个可以预测的有秩序的世界。发挥父母的中心作用和建立正常的家庭，这是无可怀疑的。家庭内部出现争吵、打架、夫妻分居、离婚或死亡，可能会使小孩感到特别恐惧。另外，父母发怒，以惩罚恐吓小孩，大声叫唤、严厉训斥，将孩子推推拉拉，虐待他或施以体罚等，往往会引起孩子的恐惧与痛楚。我们认为不单是肉体上的苦痛而已。这种恐惧就某些儿童来说，也可以说是失去父母之爱的恐惧，但完全被抛弃的孩子之所以依恋不喜欢的父母，看来纯粹为了安全而求保护，而不是由于希望得到爱。

一般的小孩遇到新的、陌生的、难于控制的情况时，也常常会产生受到威胁和恐惧的反应。例如，看不到父母或暂时离开父母，见到陌生的面孔，碰见奇怪的不熟悉的或不能控制的事情，生病或死亡等。尤其是在这些时候，小孩会狂热地依恋父母，这就有力地证明，父母是起着保护者的作用（他们在食物的供应者

和爱的供给者方面的作用除外）。

上述的不安全的反应很容易从小孩身上观察到，它说明这样的事实：处在某种环境下的儿童会感到太缺乏安全（或者说，这种环境对小孩的成长是有害的）。在一个没有威胁、而充满着友爱的家庭中成长的儿童，通常不会有上述的反应。这种儿童，对事物或情境的危险的反应是恰如其分的。他所感到的危险，成人多半也会感到危险的。

在我们的社会里，健康的正常的幸运的成人，他的安全需要基本上是得到满足的。一个和平、安定、良好的社会，常常使得它的成员感到很安全，不会有野兽、极冷极热的温度、犯罪、袭击、谋杀、专制等的威胁。因此，从实际意义上说，他不再有任何安全的需要，正如饱汉不再感到饥饿一样，一个安全的人也不再感到危险。如果我们想要直接地、清楚地看到安全需要，那只有去找那些神经病或接近于神经病的人，去找那些在经济和社会方面受害的人。在两种极端的情况之间，我们可以看到表达安全需要的某些现象，譬如，一般偏爱职位牢固，有保护的工作，要求有积蓄，以及要求各种保险（医疗、牙科、失业、残伤、老年的保险）。

另一种追求安全的情况是，人们总喜欢选择那些熟悉的而不是陌生的，已知的而不是未知的事情。有一种信仰或世界观，它趋向于把世界上的人们组成一种令人满意的、和谐的、有意义的世界，这也部分地受到安全需要的驱使。我们也可以把科学和人生观总的看成安全需要的动机的一部分（后面将看到，有的人具有为科学、哲学或信仰而奋斗的动机）。

另外，安全需要可以看成紧急状态下的积极的支配的动员力量，紧急状态可以指战争、疾病、自然灾害、罪犯的袭击、社会动乱、神经病、脑损伤、长期处于逆境等。

爱的需要 (the love needs)

假如生理需要和安全需要都很好满足了，就会产生爱、情感和归属的需要，并且以新的中心，重复着已经叙述过的整个环节。现在，个人强烈地感到缺乏朋友、情人或妻子或孩子，他渴望在团体中与同事之间有着深情的关系。他将为达到这个目标而做出努力。这时，他希望得到爱胜于其他东西。甚至可以忘掉那些曾经得到的东西。当他饥饿的时候，他把爱看得次要了。

从顺应不良和更严格的精神病理学的案例来看，在我们的社会中，爱的需要的威胁是最普通的基础核心。一般爱、情感以及它们在性欲方面的表示，是有着心理矛盾的，习惯上包括许多限制和禁止。实际上，所有的精神病理学的理论家都强调，在顺应不良的情况下，爱的需要的威胁是贯穿在全过程的基础。因此，许多临床研究对爱的需要做了研究，我们对它的了解也许比对其他需要的了解更多，但生理需要除外。

应该强调的是，爱与性并不是同义的。性可作为纯粹的生理需要来研究。爱的需要包括给别人的爱和接受别人的爱。

尊重的需要 (the esteem needs)

社会上所有的人（病态者除外）都希望自己有稳定、牢固的地位，希望别人的高度评价，需要自尊、自重，或为他人所尊重。牢固的自尊心意味着建立在实际能力之上的成就和他人的尊重。这种需要可以分成两类。第一，在面临的环境中，希望有实力、有成就、能胜任和有信心，以及要求独立和自由。第二，要求有名誉或威望（可看成别人对自己的尊重）、赏识、关心、重视和高度评价。

自尊需要的满足使人有自信的感情，觉得在这个世界上有价值、有实力、有能力、有用处。而这些需要一旦受挫，就会使人产生自卑感、软弱感、无能感，这些又会使人失去基本的信心，

要不然就企求得到补偿或者趋向于神经病态。从严重创伤型的神经症患者的研究很容易知道，他们基本的自信需要得不到认可，他们不理解怎样算是无能的人。

自我实现的需要 (the needs for self-actualization)

即使以上所有的需要都得到满足，我们仍然可以说，通常（如果不能说是“一定”的话）又会产生新的不满足，除非此人正在干称职的工作。音乐家必须演奏音乐，画家必须绘画，诗人必须写诗，这样才会使他们感到最大的快乐。是什么样的角色就应该干什么样的事。我们把这种需要叫做自我实现。

“自我实现”这个词是库尔特·哥尔德斯坦首创的。本文使用时有所限定。说到自我实现需要，就是指促使他的潜在能力得以实现的趋势。这种趋势可以说成是希望自己越来越成为所期望的人物，完成与自己的能力相称的一切事情。

为满足自我实现需要所采取的途径是因人而异的。有人希望成为一位理想的母亲，有人可以表现在体育上，还有人表现在绘画或发明创造上。虽然具有创造能力的人将采取发明创造的方式，但它不一定是一种创造性的冲动。

自我实现需要的产生，有赖于前面的生理需要、安全需要、爱的需要以及尊重需要的满足，我们将把这些需要得到满足的人叫做基本满足的人。由此，我们可以期望这种人具有最充分，最旺盛的创造力。在我们社会中，除了对基本满足的人有所了解之外，我们对自我实现需要在实验上和临床上都还了解不多，有待于进一步的研究。

基本需要满足的先决条件

有些条件是基本需要满足的直接的先决条件。危害这些条件

几乎象直接危害基本需要本身一样便发生反应。象言论自由，行动自由，只要对其他人无害，爱做什么就做什么的自由；发表自己意见的自由，调查和搜集资料的自由，维护自己观点的自由，正义、公正、诚实和在集体中遵守纪律等这些条件，都是基本需要满足的先决条件的例证，这些条件本身不是目的，但是，他们似乎又当作目的，因为他们与基本需要有密切关系，而只有基本需要才显然具有自身的目的。这些条件之所以视为必要，是因为没有这些条件基本需要的满足完全是不可能的，或者会受到严重损害。

如果我们记住，认识的能力（知觉的、智力的和知识的）是一套调节工具，而这些工具除了其他功能外具有满足我们需要的功能，那么，显而易见对它们的任何危害，对它们自由的任何剥夺或阻挠也必然会间接地对它们本身的基本需要造成威胁。这样的论述，是解释一般的好奇心问题，寻求知识、真理和智慧，以及不断地致力于探索宇宙秘密的说明。

基本需要层次的固定程度

迄今为止，我们所谈的似乎这一层次是个固定的顺序，但实际上它远非象我们认为的那样刻板，确实多数人都把这些基本需要视为基本上遵循我们业已指出的那个顺序，然而却有许多例外。

1．例如，有些人似乎把自尊看成比爱更为重要。这个需要层次中最常见的颠倒情况，常是由于有了这样的想法：为人所爱的人多半是坚强有力的人，是引起别人尊敬感或畏惧心的人，也是富有自信或积极进取的人。因此，这种缺乏爱而追求爱的人，就可能力图作出积极而大胆的行动。但实际上，他们所追求的是

高度自尊，其行为的表现更多地作为达到目的的一个手段，而非目的本身，他们想突出自己，那是为了求爱，而不是为了自尊。

2．另外有些人，特别是有天赋创造性的人，其创造性的驱力似乎比其他任何相对的决定因素更为重要。他们的创造性可能不是由于获得基本满足后的自我实现的表露，尽管缺乏基本满足，他们仍有创造。

3．在某些人身上，抱负的水平可能永远是压抑或低下的。这就是说，连不怎么优越的一些目标也可能完全丧失，甚至永远消失，从而过着水平极低即长期失业的生活的人，只要能在有生之年得到足够的食物，他们也会心满意足的。

4．所谓心理病态的人格乃是永远丧失爱的需要的另一例证。根据所获得的最好的数据来看，正是这些人在他们生命的最初数月中就已经缺乏爱，因而几乎永远丧失了给予和接受感情的愿望和能力（正象动物因为在出生后不马上进行练习，就失去吸吮或啄食反射一样）。

5．需要层次发生颠倒的另一原因是，当一种需要长期得到满足时，对这种需要的价值可能会估计不足。一个从未经历过长期饥饿的人，容易低估饥饿的效应，而把食物看作是很不重要的事。如果他们为某种较高的需要所支配，那么，这种较高的需要似乎就成为最重要的需要了。因此，为了这种较高的需要，他们有可能，实际上也确实会把自己置于许多基本需要被剥夺的田地。我们可以预计，在较基本的需要被长期剥夺以后，将出现重新估计上述两种需要的趋势，致使早被人轻率地放弃的那种占优势的需要，此时却具有明显的压倒一切的力量。据此，一个宁愿放弃他的工作，而不愿丧失他的自尊因而挨饿了6个月左右的人，可能又甘愿重新去工作，甚至不惜以丧失自尊作为代价。

6．需要层次的明显颠倒的另一部分解释在于这样的事实：我们一直用有意识地感到的需要或愿望，而不是用行为去谈优势需要的层次。注意行为本身可能使我们得出错误的印象。我们的主张是，当两种需要被剥夺时，人们要求的是两种中最基本的一种。这里，不一定意味着他将按照他的愿望行动。我们重申，除了需要和愿望外，还有许多决定行为的因素。

7．此外更重要的原因是要涉及理想、崇高的社会标准和高价值等等。具有这样价值观的人会成为殉难者：他们为了某种理想或价值，将牺牲一切。他们是"坚强的"人，能够经受非议或反对，顶住公众舆论的压力，还能不惜个人巨大的牺牲而坚持真理。这些人正是爱人和为人所爱的人，正是与许多能够坚决反邪恶、反排挤或反迫害的人结下深厚友谊的人。

我讲了这些意见，但是应当指出这样的事实，即在对挫折容忍力进行充分讨论中，要考虑其中有些情况纯属习惯。例如，那些长期以来习惯于半饥半饱的人，特别经得住食物的剥夺，在这两种趋势——一方面是习惯，另一方面是过去的满足所产生的目前对挫折的容忍力——之间应达到哪一种平衡呢？这要通过进一步研究才能得出结果。同时，我们可以假定，它们两者能一起发挥作用，因为它们互不矛盾。就增强挫折容忍力这个现象来说，最重要的满足大概来自于人的一生最初几年。这就是说，在最初几年中就变得坚定有力的人将有助于未来面临无论什么艰难险阻，而仍能保持坚定有力。

相对满足的程度

迄今，我们理论上的讨论可能得出这样的印象，就是五种需要有点象一个梯子，相互间是全或无的关系。我们用这样的话作

过如下的说明："如果一种需要得到满足，那么，另一种需要就会出现。"这样的陈述可能给人们一种假象，好象一种需要必须百分之百得到满足后，另一种需要才会出现。实际的事实是，我们社会大多数人在正常情况下，他们所有的基本需要，部分得到满足，部分却得不到满足。当我们逐次探求优势层次作更为实际的说明，例如，如果我们为了举例说明问题而随意分配一下数字的话，那么，一般市民在生理需要上大约能满足80%，在安全需要上满足70%，在爱的需要上满足50%，在自尊的需要上满足40%，在自我实现的需要上则满足10%。

至于谈到优势需要满足后出现的新需要，应指出这种出现并不是突然的、跳跃的现象，而是以缓慢的速度从无到有，逐步发生的。例如，如果优势需要A只满足10%，需要B就可能根本不出现。但当需要A满足25%时，需要B可能会出现5%。当需要A满足75%，需要B就可能出现90%，等等。

文化的特殊性和需要的一般性

基本需要的分类，促使某些人企图考虑在不同文化中特殊愿望的表面差异后面还有相对的统一性。当然，在任何特定的文化中，一个人的有意识的动机内容通常与另一社会中一个人的有意识的动机内容截然不同。然而，人类学家的共同经验是：即使在不同的社会里，人们还是比我们初次与之接触所想的相象的多，而且当我们更好地了解他们时，我们似乎就会发现这种共同性越来越大。因此，我们认为最惊人的不同也只是表面的，而不是基本的，例如发型、衣着和食物口味等等的不同。我们对基本需要的分类，只是企图部分说明在不同文化中明显多样性的后面的这种统一性。我们不认为这对一切文化来说都是根本的或者是普遍

的。我们只认为，相对说来，这比不同文化中表面的有意识的愿望更根本、更普遍和更基本，而且使共同的人性的探讨更接近实际。人的基本需要比其表面的愿望或行为更具有共同性。

行为的多种动机

必须理解这些需要不是某种行为唯一的或单一的决定因素。在任何看来是出之生理动机的行为中，如饮食、或男女性爱等等，都可找到这种例证。临床心理学家早已发现，任何行为可能是一个使多种决定因素流动的渠道。换言之，多数行为是由多种动机引起的。在动机决定因素的领域内，任何行为往往都是由几种基本需要或一切基本需要共同决定的，而不是仅仅由其中的一种需要决定的。后者的例外较多，前者的例外较少。吃饭可能部分是为了填饱肚子，部分可能是为了舒服和改善其他需要。分析一个人的某个单独行动（如果从理论上，而不是从实践上），可从中看出他的生理需要、安全需要、爱的需要、尊重需要和自我实现的表现，那是可能的。这与朴素的性格心理学形成鲜明的对比。在性格心理学中，是用一种性格或一种动机说明某种行为，例如，单纯地认为产生侵略行为的是侵略性格。

行为的多种决定因素

不是所有行为都由基本需要决定。我们甚至还可以说，不是所有行为都是由动机引起的。除了动机之外，行为还有很多决定因素。例如另一类重要的决定因素就是所谓现场决定因素。至少在理论上可以说，行为完全可能由现场决定，甚至由孤立的外部刺激决定，如在观念联想或某种条件反射中便是如此。如在对刺

激物“桌子”的反应中，如果我马上想到桌子的记忆表象，那么这个反应肯定与我的基本需要毫无关系。

其次，有些行为动机强烈，另一些行为动机微弱。有些行为根本不是由动机引起的（但是，所有行为都是被决定的）。

另外一个重要观点是事情行为和模仿行为（努力奋斗，有目的地追求目标）之间有基本区别。表情因为不是想做什么，它只是性格的一种反映。一个愚笨的人行动愚蠢，这不是因为他想要如此，也不是由刺激引起，而是由于他就是这样的人。当我用低音而不用高音或中音讲话时，也是如此。一个健康孩子的任意活动，一个快乐的人即使独处时也面带笑容，一个健康人悠然自得地慢步，他的挺直的体态都是表现性、非功能性行为的另一些例证。一个人体现出几乎所有他的行为，不管行为是不是由动机所引起的风格，通常都是表现性质的。机械的、习惯的、自动的和传统的行为可能是表现性的，也可能不是表现性。大多数受“刺激约束”的行为同样也是如此。

最后必须强调的是行为的表现和行为的目标指向，这两种情况不是互相排斥的。一般人的行为通常是两者兼而有之。

动机和心理病理学的理论

日常生活的有意识的动机内容，根据前面所述，因它或多或少与基本目标密切有关，所以可被理解为比较重要或比较不重要。吃一杯冰淇淋的愿望实际上可能是爱的愿望的间接表现。真是这样的话，那么，吃一杯冰淇淋的愿望就成为极端重要的动机。但如果冰淇淋只是使口腔凉爽的东西，或者偶然的食欲反应，那么，这个愿望相对说来，也就并不重要了。日常的有意识的愿望是被当作症状，当作更基本的需要的表面指示。如果我们

从它们的表面价值来看待这些肤浅的愿望，我们便会完全陷入永远不能解决的混乱中，因为，我们将要认真地处理症状本身，而不是处理症状后面的问题。

不重要的愿望遭受挫折不会产生心理病理方面的后果，而基本上重要的需要遭受挫折就会产生这样的后果。因此，必须将任何心理病原学的理论建立在健全的动机理论的基础之上。冲突或挫折未必是致病之因，只有当它威胁或挫伤基本需要，或者威胁或挫伤与基本需要密切有关的部分需要时，才成为致病之因。

已满足的需要的作用

前面已多次指出，我们的需要，通常只有当更为优先的需要得到满足时，才会出现新的需要。因此，满足在动机理论中具有重要的作用。当然，除了这一点以外，需要一旦得到满足，它们就停止起积极的决定作用或组织作用。

这意味着基本上得到满足的人再不会有尊重、爱和安全等需要。说他们还有此需要只是在这个几乎是形而上学的意义上说的，犹如说什么饱汉言饥，满瓶谈空那样。如果我们关心的是实际上引起我们动机的是什么，而不是已经引起、将会引起我们动机的是什么，那末，满足了的需要就不再是一股推动力。从有实用性的目的出发，必须认为它是不存在了，已经消失了。这一观点必须强调。因为，在我所了解的每种动机理论中，这一点不是被忽略，就是相互矛盾。

象这种考虑所提出的大胆假定，即是在任何一种基本需要中受到挫折的一个人，简直可以被公正地看作有病之人。这种人与缺乏维生素和无机物那样一些我们称为“病人”的人很相似。谁说缺乏爱就不如缺乏维生素重要呢？一个健康人的动机主要是出

于他对发展和实现他最丰富的潜在力量和能力的需要。如果一个人迫切而经常地具有任何其他的基本需要，他就不是一个健康的人。他突然显得非常缺盐缺钙似的，实在是个病人呀！

如果这样的论述似乎是奇特的或自相矛盾的话，我可以向读者保证，这只是在我们修正对人的深奥动机的看法中所出现的许多反论中的一个反论罢了。当我们询问人对生活有何需要时，我们是触及了问题的本质。

小　　结

1．至少有五种目标，我们可称之为基本需要，扼要地说，这就是生理、安全、爱、尊重和自我实现。此外，我们还有达成或维护这些基本满足赖以存在的各种条件的愿望所引起的动机，以及为某些智能更高的愿望所引起的动机。

2．这些基本目标是互相联系的，并排列成一个优势层次。这意味着，最占优势的目标支配着意识，将自行组织去充实有机体的各种能量。不怎么占优势的需要则被减弱，甚至被遗忘或否定。但是，当一种需要得到相当良好的满足时，另一优势（更高）的需要就会出现，转而支配意识生活，并成为行为组织的中心，因为已满足的需要不再是积极的推动力了。

这样看来，人是永远有所要求的动物。本来这些欲望的满足并不一定都是相互排斥，只是有相互排斥的倾向而已。我们社会的一般成员在其所有的欲望中通常总是部分得到满足，部分得不到满足，层次原则通常是根据我们沿着层次上升时，不断出现不满足的百分之比而作出的经验观察。有时看到这一层次中一般顺序的颠倒情况之外，还看到过有人在特殊条件下，会永远丧失层次中的高欲望。日常的行为不仅一般具有多种动机，而且又有动

机之外的许多决定因素。

3．使这些基本的人类目标遭到的任何挫折或可能遭到的挫折，或危及保护目标的防御，或他们赖以依存的条件，都可以被认为是心理上的威胁。除少数例外，所有心理病理都可以部分地溯源于这些威胁。事实上基本需要受到挫伤的人，如果我们愿意，不妨称之为“病人”。

4．正是这些基本威胁造成通常的紧急的反应。

5．由于篇幅有限，某些其他基本问题未遑论述。

陈炳权 高文浩 译 邵瑞珍 审校

基本需要的类似本能性质[①]

〔美〕马斯洛

对本能理论的重新考察

一　重新考察本能理论的理由

前面几章概述的基本需要理论提示我们甚至要求我们重新审议本能理论，这不仅是因为有必要在更基本和不太基本、更健康和不太健康、更自然和不太自然的需要之间做出区分，而且，还因为我们不应无限期地推迟对某些有关问题的重新考察。这些问题是这样那样的一些基本需要理论已经不可避免地提出来的。例如，隐含的对文化相对论的排除；隐含的关于体质给定的价值；以及联合学习作用范围的必然缩小等等问题。

总之，有相当数量的其他理论的、临床的和实验的研究。它们都一致指出，值得重新估价本能理论，甚至可能值得以某种形式恢复它。这些都使我们不得不怀疑当前心理学家、社会学家、人类学家对于人的可塑性、灵活性、适应性、以及他们学习能力的过分强调。人似乎有远比现代心理学所估计的更强的自主和自我调节的能力。

1．坎农的体内平衡概念，弗洛伊德的死亡本能[②]，罗普的自满论（complacency theory），等等。

① 译自Maslow, A.H., Motivation and Personality, 1954, chap. 7.

② 参看Freud, S., Civilization and its discontent, 1930.

2．爱好，或自由选择，或自助餐厅的实验。

3．利维的本能满足实验，以及他评论母亲过份溺爱孩子的著作。

4．各种心理分析研究的发现，指出对孩子大小便训练的过分要求和急于给孩子断奶的有害影响。

5．大量的观察资料使主张循序渐进的教育家、幼儿园工作人员、以及应用儿童心理学家在接触儿童过程中倾向于实行一种更宽容的制度。

6．罗杰斯非指示疗法所依据的概念体系。

7．由活力论者、突生进化论者，现代实验胚胎学者，以及象哥尔德斯坦这样的整体论者提供的大量神经病学和生物学的资料，涉及到机体在遭受损坏后自发的再调整。

这些和其它即将提到的一些研究，都强有力地主张我们的机体远比一般所认可的更值得信赖，有更强的自我保护、自我指导、自我控制的能力。此外，我们还可补充一点，各种新近的发展已表明有必要从理论上假定机体内有某种积极生成或自我实现的倾向。这种倾向不同于机体内自我保存、自我平衡或体内平衡等倾向，也不同于适应外界刺激的倾向。这种生长或自我实现的倾向，已经由亚里士多德、柏格森和其他许多哲学家以一个又一个模糊形式所假定过。在精神病学家、心理分析家，以及心理学家中，哥尔德斯坦，兰克，荣格、霍尼，弗洛姆，梅，罗杰斯，都感到有必要提出这种假设。

然而，也许赞同重新考察本能理论的最重要的影响还是来自心理治疗家的经验，特别是心理分析学家的经验。在这一领域，尽管看起来各种事实有些模糊不清，但事实的必然联系是准确无误的。治疗者不得不把更基本的愿望同不太基本的愿望（或需要，或冲动）区别开来。问题很简单：某些需要遭受挫折会产生

病态；而另一些却不会。某些需要的满足会产生健康；另一些却不会。这些更为基本的需要不可思议地“顽固”，难以对付。它们反对所有的奉承、取代、贿赂和削弱，没有任何通融的余地，它们只要求适当的内部满足。人们总是有意无意地寻求满足这种需要。这些需要表现得恰如顽固的、不可削弱的、不能再分析的终极的事实，只能作为既定的事实或不可怀疑的基点。几乎精神病学、心理分析、临床心理学、社会工作或儿童治疗等每一学派，无论它们相互间有怎样的分歧，都假定了某种有关本能或类似本能需要的学说，这一印象是难以磨灭的。

这些经验明确地提醒我们应考虑到种族的特性，考虑到素质，以及遗传，而不是肤浅的简单操作的联系。只要必须在这两难抉择中作出任何一种选择的话，治疗者总是宁肯选择本能来作为基石，而不是选择条件反射或习惯。这当然是不恰当的，因为我们将看到，有另外一些居间的、更恰当的可供选择的对象，从中我们可以作出更令人满意的选择。这就是说并非二者必居其一。

然而，根据一般的动力论要求来看，本能理论，特别是麦独孤和弗洛伊德提出的本能理论，具有某些当时并未被充分理解的优点，这似乎是很清楚的。它们未被充分理解，这大概也是由于它们的错误太明显。本能论承认以下事实：人是自我促动的，人自己的本性和他所处的环境都有助于决定他的行为；人自己的本性给他提供先决的目的、目标、或价值体系；在良好的条件下，为了避免疾病，他意欲的常常就是他所需要的（对他是有益的东西）；全人类形成一个独一无二的生物族类；除非一个人理解其行为的动机和目标，否则行为就是盲目的；总的说来，机体依赖自身的资源，经常显现出一种生物性的功能或智慧，那是需要做出解释的。

二 本能理论的失误

我们的看法是：本能理论家的许多错误，尽管根深蒂固，应该反驳，但绝不是本质的或必然的，而且，不少错误是本能论者和他们的批评者共同具有的。

1，语义上和逻辑上的错误最为明显。由于本能论者特意创造一些本能去解释他们不能理解或不能确定其本源的行为，他们的确应受到指责。但自然，我们接受了适当的警告，也无须认为这些本能都是实有的，不必将名称与事实相混淆，也不必进行无效的三段推论。今天，我们对语义学已有极多的了解。

2，我们现在已有更多的人种学、社会学和遗传学的知识，因而能够避免粗陋的种族中心论，阶级中心论，以及庸俗化的社会达尔文主义。这些都曾导致早期本能论者的失败。例如，这与神经学的势态就形成了对比。在这方面我们掌握的证据几乎不比当时的本能论者多。例如，我们尚不知道爱的需求是否由下皮层神经中枢控制。

我们也必须清楚认识到，本能论者当时从种族学的天真幼稚处回转过身时太极端，太彻底，以致这一行动本身就造成一个错误，即：文化相对论。这一学说在过去二十年中曾很有影响，得到广泛认可，但现在却受到广泛的批评。的确，象本能论者以前做过的那样，寻求跨文化的种族的特性，如今是值得重新予以重视的。显然，我们必须（也能够）既避免种族中心主义又避免极端的文化相对论。例如，是工具性行为（手段）而不是基本需要（目的）与地方文化决定因素的关系更密切，这一点十分清楚。

3，二十年代及三十年代的大多数反本能论者，例如伯纳德、华生、郭任远等，批评本能论的根据是，本能不能根据特定的刺激-反应概念来描述。简言之，就是指责本能不符合简单的行为主义理论。这是真的，本能的确如此。然而，动力心理学家

现在并不看重这种非难。他们一直认为，仅仅用刺激-反应概念是不能解释任何重要的人类完整品质或完整活动的。

这样一种企图只能引起混淆。把反射与标准的低等动物本能混淆起来就是一个典型的例子。前者是纯粹运动神经的动作，后者除此以外还有更多的特点，例如，先定的冲动，表现性行为，竞争性行为（Coping behavior），目的物追求，以及感情。

4．甚至仅仅从逻辑上来看，我们也没有理由一定得在完全的本能（各部分都充分发展的本能）与非本能之间进行取舍。为什么不能有残存的本能，不能有类似本能的某种尚属行为的东西，不能有程度的不同，不能有不完全的本能呢？

有不少低劣作者不加区别地使用本能这个词代表需要、目的、能力、行为、知觉、表现、价值、以及感情的伴随物，有时取其中单独一项的含意，有时代表几项的结合，结果就形成了不精确用法的大杂烩，正如马莫尔和伯纳德指出的那样，几乎每一种已知的人类反应，都被这个或那个作者描述为本能。

我们主要的假说是：人的冲动或基本需要至少在某种显见的程度上是先天给定的。那些与此有关的行为或能力、认识或感情则不一定是先天的，而可能是（按我们的观点）经过学习或引导而获得的，或者是表现性的（当然，人的许多能力或智能强有力地为遗传所决定或由遗传提供可能，例如，色觉，发音能力等等，但它们与我们这里讨论的问题无关）。这就是说，基本需要的遗传成分可以看成是简单的意动性需求，与任何固有的追求目的的行为无关，就象弗洛伊德的本我（id）冲动的盲目、无定向的需求一样（我们将在下面看到，满足这些基本需要的因素，似乎也可以由某种方式确定为内在固有的）。追求目的的行为（竞争行为）是必须依靠学习才能达到的。

本能论者和他们的反对派的严重错误都在于用非此即彼的两

分法而不是按程度的差别来考虑问题。一整套复杂的反应，怎么能够说要么完全是由遗传决定的，要么完全不是由遗传决定的呢？任何一个结构，无论怎样简单，不可能是只具有基因的决定因素，更不用说任何完整的反应了。即使是孟德尔的甜豌豆也需要空气、水以及食物。谈到这一点，可以说基因本身也需要一个环境，即邻近的基因。

在另一极，同样明显的是，没有什么东西能够完全脱离遗传的影响，因为人也是一个生物族类。这一由遗传决定的事实，是任何人类行为、能力、认识能力等等的前提，即，正因为他是人类的一员，他才能做人类所能做的各种事情。而这一人类成员的身份是一个基因问题。

这一站不住脚的两分法形成的一个混乱的后果是出现了一种倾向：只要有任何习得的迹象显露时，就断言这是非本能的；或者相反，假如有一丁点遗传影响的证据，就判定这是本能的。既然对于大多数甚至全部冲动、能力或情感来说，证实这两种看法都是容易的，这样的争论必然永远不可能解决。

本能论者和反本能论者都走极端。当然，我们不必如此，这完全是一个可以避免的错误。

5．本能理论家所使用的范例是动物的本能。这导致各种错误。例如，不去寻找人类独有的本能。然而，从低等动物研究中得出的最有害的经验酿成了这样一个原理：本能是强大的、牢固的、不可更改、不可控制、不可压抑的。但是，这对鲑、蛙，北极的旅鼠来说也许是真实的，对人类却并非如此。

我们认为，基本需要有显见的遗传基础，但假如我们仅用肉眼去寻找本能，只是当一种本质显然而确实独立于环境，并且比全部环境力量更强有力时，才认为它是本能的，那么，我们就很可能会犯大错误。为什么就不会有虽然类似本能但仍然较容易受

压抑或控制的需要呢？为什么就不会有容易为习惯、暗示、文化的压力、内疚等等掩饰、更改、甚至抑制的需要呢（例如，爱的需要似乎就是如此）？也就是说，为什么就不会有弱本能呢？

也许，推动文化论者攻击本能论的力量主要来自这样的误解，即把本能等同于不可抗拒的力量。任何一个人种学家的经验都同这种看法相抵触，所以攻击是可以理解的。但是，假如我们对文化和生物两种因素都有恰当的尊重（笔者就是这样的），并且，假如我们进一步考虑文化是比类似本能的需要更强的力量（笔者就是这样想的），那么，笔者的下述主张就不是谬论而是理所当然的了：如果我们要使柔弱、微薄的类似本能的需要不被更强、更有力的文化所吞没的话，就应该保护它们，而不是相反。它们很有可能被吞没，尽管这些类似本能的需要在另一种意义上说是强大的，亦即它们顽强地坚持要求获得满足，一旦受挫，就会产生严重的病态后果。

6．只注意动物的本能还导致另一个更严重的错误。由于某些也许只有清醒的历史学家才能解释的不可思议的原因，西方文明已普遍相信，我们身上的动物性，是一种恶的动物性，我们大多数的原始冲动是邪恶的，贪婪的，自私的，敌意的。[①]

神学家把它叫做原罪，或魔鬼。弗洛伊德主义者把它叫做本我。哲学家，经济学家，以及教育家，也用各种各样的名称来称呼它。达尔文是如此赞同这种观点，以致他只看到了动物界的竞争，完全忽视了同样普遍存在的合作，没有注意到克鲁泡特金曾轻而易举地观察到的这一点。

这种世界观的表述方式之一，就是把我们的动物性看成与狼、老虎、猪、秃鹫，或蛇的本性一样，而不是用稍好些或至少

---

① 参看Harding, M.E., The mental energy, 1947.

温顺些的动物，如鹿、象、狗、或猩猩来比较。这种表达方式是“将我们的内在本性解释为恶的动物性”，但应指出，如果必须从动物类推到人的话，我们最好选择那些与我们最接近的动物，例如类人猿。总的说来，既然这些动物是令人愉快的、可爱的，同我们分享许多善良的特性，那么比较心理学也不会支持恶动物性这种说法。

7．关于遗传特性不会变化、不可更改的假定，我们还必须牢记另一种可能：纵然一种特性最初就被基因遗传所决定，它仍然可能改变。甚至如果我们在发现过程中运气不错，这种特性也许很容易改变和控制。如果我们假定癌有一个牢固的遗传成分，也没有必要阻止任何人寻求一种方法来控制它，假如仅根据演绎的理由，我们也得承认有可能证实智商既具有显著的遗传因素，同时又可以由教育或心理治疗改进。

8．与本能论者相比，我们必须容许本能有更多变异的余地。认识和理解的需要似乎只对聪明的个体才是显然有力量的。对于低能者来说，它们似乎并不存在，至少发展不完全。利维已经证明，母性冲动在妇女中的差异是极大的，以致从某些妇女那里很难看到这种冲动。音乐、数学等方面的特殊天才，很可能具有基因的决定因素，而大多数人却没有这种基因的决定因素。

类似本能的冲动可以全部消失，而动物本能却显然不会消失。例如，在变态人格身上，爱和被爱的需要已经丧失了，而且如我们目前所知，这是一种永久性的丧失，也就是说，这种变态人格是已知的任何精神治疗术医治不好的。我们还有更早的关于奥地利以及苏格兰失业研究的例子。这些例子表明，长久的失业会严重地损伤心理，以致摧残一些需要。对有些人来讲，这些需要甚至在环境已经变好时仍不能恢复。从纳粹集中营里，也获得了类似的材料。巴特森和米德关于巴厘人的观察或许也是中肯的。成年的

巴厘人不是我们西方意义上那种善爱的人，他们也不必如此。在巴厘岛拍摄的电影表明，婴儿和儿童对爱的缺乏表示痛苦的不满，我们由此只能推断出：这种爱的冲动的丧失，是一种后天的丧失。

9．我们已经看到，本能与对新事物灵活适应和认知适应的能力，在种系的阶梯上往往是相互排斥的。我们对其中一个发现得越多，对另一个可以期待的就越少。这样一来，一个致命的甚至是悲剧性的错误（考虑到历史后果）很早以前就酿成了，这种错误把人类的本能性冲动与理解力截然分开。很少有人想到，对于人类来说，本能性冲动和理解力可能都是类似本能的。更重要的是，它们的结果或隐含的目标可能是同一的、合作的，而不是对抗性的。

我们的论点是：认识或理解的冲动也许与归属感和爱的需要一样，是意动的。

在一般的本能-理性的两分法或对比中，本能和理性的相互对抗是一种定义的错误。如按照现代知识来正确地划分，它们就不会被看成是相互对立或对抗的。作为今天来定义的健康的理性与健康的类似本能的冲动，在健康人那里并不互相排斥，而是指向同一个方向（虽然对不健康的人而言，它们可能是互相对立的）。当前已获得的所有科学资料指出，保护、宽待、爱、尊重儿童，在精神病学上是合乎需要的。这也正是儿童（本能地）所希望的。正是在这种非常明确的、在科学上可检验的意义上，我们断言类似本能的需要和理性是合作的而非敌对的。它们表面的对抗是只注意病态而产生的假象。假如这一论点成立，我们因此就将解决一个古老的难题：本能与理性，谁应该是主人？其实这就象另一个问题一样陈腐：在一个良好的婚姻关系中，应该为主人的是丈夫还是妻子？

10．在本能理论得到理解的全盛时期，产生了许多具有最保守甚至反民主性质的社会、经济和政治上的推论。正如巴斯托尔在他对麦独孤和桑戴克（笔者愿意加上荣格，或许还有弗洛伊德）的分析中特别做出的总结性的推论那样。这些推论的产生是出于错误地将遗传与命运等同起来，看成是无情的、不可抗拒的、不可塑的。

我们将会看到，这个结论是错误的。柔弱的本能需要要求一个慈善的文化孕育它们，使它们出现，以便表现和满足自己。它们很容易被恶劣的文化环境所摧残。比如在我们的社会，必须有相当大的改进，柔弱的遗传性的需要才能指望得到满足。

无论如何，巴斯托尔把遗传与命运等同起来的相互关系已表明不是固有的。最近已揭示出有必要使用两个而不是一个连续统一体来说明问题。甚至在科学的问题上，开放—保守连续统一体也已让位给社会主义—资本主义和民主—专制两个连续统一体。现在也许还有环境论—专制—社会主义，或者环境论—民主—社会主义，或者环境论—民主—资本主义。

总之，认为个人和社会之间、个人利益和社会利益之间存在着固有的对抗，是一个可怕的未经证明的论证前提。它的主要借口是，对于病态的社会和个人来说，实际上就倾向于这些对抗。但正如本尼迪克特所证明，事情并非只能如此。在良好的社会中，至少在她所描述的那种社会中，这不可能是真实的。健康社会状况下的个人利益与社会利益是合作的而不是对抗的。仅仅由于在恶劣的个人条件和社会条件下有对个人利益与社会利益的错误看法，不正确的两分法才依然存在。

11．正如大多数动力理论一样，本能理论的缺陷还在于，它没有认识到冲动是在一个强度有差异的层级序列里能动地互相连系的。如果孤立地对待每一个冲动，形形色色的问题一定得不到

解决，许多似是而非的问题就会产生。例如，动机生命在本质上的一元性或整体性被抹煞，形成罗列动机的无法解决的问题。此外，价值或者选择原则也被忽略了，而它们恰恰是我们决定一个需要比另一个需要更高级、更重要、或者更基本的重要尺度。（与整体化相对的）动机生命原子化的最为重要的一个后果就是给本能敞开了通向涅槃、死亡、静寂、体内平衡、自满、稳定的大门，原因在于，孤立看待的需要所能做的唯一的事情就是迫切要求满足，这就是说，要求它自身的湮灭。

这就忽视了一个明显的事实：任何一个需要的满足，随着它的逐渐平息，其他曾被挤到一旁的较弱的需要就登上突出地位，力陈各自的要求。需求永不停息。一个需要的满足产生另一个需要。

12. 在将本能解释为恶的动物本能的同时，人们认为，在精神错乱者、神经病患者、罪犯、低能者、或孤注一掷者身上，这些恶的动物本能会表现得最为明显。这种情况很自然地产生于这样的学说：良心、理性、以及道德观不过是一种后天的虚饰，与被掩盖的内容在性质上截然不同。前者于后者，恰如手铐之于罪犯。这个误解使文明及其所有机构，包括学校、教堂、法庭、立法机关等等都被说成是抑制恶的兽性的力量。

这个错误十分严重，它酿成种种悲剧，也许从历史的重要性来看，可以将它与这样一些错误相比：崇信王权神圣；迷信某一宗教；否认进化论；或者相信地球是平面的。任何一种使人们不信任自己、不信任他人的想法，任何不现实地对人类各种可能性抱悲观态度的想法，都必须对每一场战争，每一次种族对抗，每一次宗教冲突负部分责任。

很奇怪，直至今日，本能论者以及反本能论者仍然坚持这种错误的人性论。那些希望人类有更光明的前景的乐观主义者、

人道主义者、自由主义者、激进主义者、一般的环境论者，以及拥护统一政治的人，都一致抵制这种令人不寒而栗的本能论。因为这种错误的解释毕竟还是把人类判为非理性的，诅咒人类永远摆脱不了战争，摆脱不了充满分裂和对抗的弱肉强食的世界。

本能论者同样作出错误的解释，但拒绝与不可回避的命运抗争，他们不过耸耸肩膀就一般地放弃了乐观主义。当然，有些人是非常渴望抛弃乐观主义的。

这使我们联想到那些陷入酒精中毒的人，他们当中有些对此非常热衷，有些则很不情愿，然而最终的效果往往相同。难怪人们发现在许多问题上弗洛伊德与希特勒同属一个阵营。难怪一种恶的动物本能论能迫使象桑戴克和麦独孤这样的非凡人物转向汉密尔顿主义和反民主的结论。

认清类似本能的需要并不是恶的，而是中性的，或者是好的，许多似是而非的问题就会迎刃而解。

仅举一例：对孩子的培养将会来一场革命，在培养他们时甚至用不着说一句含有教训意味的丑话。当我们转而承认合理的动物需要时，会促使我们去满足这些需要，使我们更加宽容。

在我们的文化里，一个丧失了部分天真，但尚未被彻底同化的儿童，即，其健康的动物性需要尚未被完全剥夺的儿童，总是以他所能发明的每一种方式，不断地要求赞许，要求安全、自主、爱等等。对此，复杂的成年人的一般反应却是："喔，他不过是在卖弄、炫耀。"或者说："他只是想引人注意。"于是，就把孩子从成年人跟前轰走。也就是说，这个诊断通常被理解为一道禁令：不要满足孩子的追求，不要注意、不要赞许、不要喝彩。

然而，如果我们逐渐将这些对承诺、爱、以及赞许的恳求视为合理要求，就象对待孩子对饥、渴、寒冷、或疼痛的抱怨一

样，我们就会自然而然地成为满足者而不是挫伤者。这样做的唯一后果就是给孩子和父母都增添了乐趣，在一起时更愉快，因而也就必然增进相互的爱。

这不应理解为无限度的，毫无分寸的宽容。某种最小限度的文化造型，即：通过培养使孩子获得外界文化所要求的习惯，仍将是必要的，——虽然在基本满足的气氛中，这种外界人为制造的收获不应引起什么特别的麻烦。另外，吸毒需要，习惯的需要，熟悉的需要，固恋，或其它任何非类似本能的需要，是不能放任自流的。最后，我们再次绕过有关挫折、灾难、不幸等等有益效果的问题。

类似本能的基本需要

前述所有考虑促使我们提出这样的假设：从某种意义说，基本需要在某种可察见的程度上是由体质或遗传决定的。目前，不可能直接证明这个假设，因为所需的遗传或神经学的技术尚未出现。其它分析形式，例如行为、家庭、社会、人种则大都被用来反驳而不是证实这个遗传假设，只有很明确的情况才是例外，而我们的假设绝不是很明确的。

以下我们尽可能搜集并提出一些可以利用的资料和理论上的研究来支持类似本能的假设。

1．提出新假设的主要理由是由于旧的解释的失败。本能论被环境论和行为论联合起来罢黜了。这两种理论几乎完全依仗联合学习来作为基本的、几乎是全能的解释工具。

总的看来，可以很有理由说，这种研究心理学的方法不能解决动力问题，例如动机问题，动机的满足与挫折，以及由此引起的后果，如健康状况、心理病态、心理治疗等。

因而，没有必要进行一场详细的辩论来证实这个结论。只要注意以下这点就够了：临床心理学家、精神病医生、心理分析家、社会工作者、以及所有其他临床工作者，几乎从不采用行为主义理论。他们固执地以一种特别的方法在并不充分的理论基础上营造一个庞大的实用结构。他们往往注重实践而不是注重理论。值得注意的是，就临床工作者所使用的理论而言，它总是一种粗糙的、非系统的动力论，其中本能总是扮演着重要的角色，这就是弗洛伊德的理论。

一般说来，非临床心理学家在确定类似本能的心理冲动方面意见一致。他们认为只有诸如饿、渴等心理冲动才算是类似本能的。据此，再借助于条件作用，从而假定所有高级需要都是后天获得或学得的。

这就是说，我们学会爱父母是因为他们供给我们吃的，以及在其它方面满足我们。根据这个理论，爱是满足或交易的副产品，或者如那些登广告者所说，是顾客的满足。

据笔者所知，没有一个实验曾成功地证明这种理论对于爱、安全、归属、尊重、理解等需要的解释是事实。它不过是没有进一步论证的假设。实际上，人们从未对这些理论作过严格的考察，这或许就是它得以生存的唯一原因。

条件作用的论据当然不支持这个假设，相反，这类需要表现得更象条件作用最初赖以为基础的无条件的反应，而不象次级条件反应。

其实，具有一般观察力的人也可以看出这个理论漏洞百出。母亲为何如此热切地满足一切要求？她自己又有些什么报酬呢？怀孕的损害和分娩的痛苦有何益处？如果这种关系本质上就是一种交易，那么母亲又为何要做赔本的买卖？再者，为什么临床工作者一致坚持说，婴儿不仅需要食物、温暖、良好的护理以及其

它诸如此类的满足，而且也需要爱，好象爱是这类满足以外的某种东西？难道爱不过是多余的东西吗？能满足孩子但对孩子没有爱的母亲难道会比穷困但却慈祥的母亲能更多地获得孩子的爱吗？

还有其它一些需要澄清的问题。到底什么是满足——甚至包括生理上的满足？我们不得不假定它是一种生理快感，因为该理论试图证明一切其它快感都派生于生理快感。但是得到温柔的拥抱、不被粗暴地对待、不被突然摔在地上、不受惊吓等等，这些安全满足难道是生理满足吗？为什么当对幼儿喁喁细语、温柔微笑、或把他抱在怀里，或对儿童表示关注，亲吻、拥抱他们时，他们却显得很快活呢？给予孩子、满足孩子、喂养孩子、为孩子牺牲，从何种意义上讲是有益于给予者的呢？

越来越多的证据表明，满足的方式与满足本身一样有效，这对满足的概念有什么意义呢？喂养的定期与可靠满足了饥饿的需要吗？或者是一些其它因素？允诺所满足的又是哪一种需要呢？尊重孩子的需要所满足的又是哪一种需要呢？当孩子需要时，对他断奶或进行大小便训练又满足的是哪一种需要呢？为什么收容所里的孩子们无论受到多好的照顾，即生理上得到很好的满足，他们仍常常出现病态发展呢？假如爱的饥饿最终是对食物的要求，为什么它不能为食物所平息呢？

墨菲的疏通作用的概念[①]在这一点上是非常有用的。他指出任意的联系可以在无条件刺激和任何其它刺激之间发生，因为后一种任意的刺激只是一种信号，而不是满足物本身。当一个人要满足生理需要时（如饥饿），信号不能给予满足，而只有满足本身才达到目的。只有食物才能减轻饥饿。在一个相当稳定的世界中，信号学习将会产生并起作用，如象餐铃之类。但更为重

① 参看Murphy, G., Personality, 1947。

要的学习是疏通作用，而不仅仅是联系作用。也就是说，应学习哪些东西是适当的满足物，哪些不是；在这些满足物中，又由于某种原因哪些是最令人满意的或最值得选择的。

笔者所观察到的与我们的论点有关的是：爱的需要、尊重的需要、理解的需要，以及其他诸如此类的需要的健康的满足，是由于疏通作用，亦即内在的适当的满足，而不是任意的联系。凡是任意联系出现的地方，我们就认为是神经病态，是病态的需要，例如物恋。

2．本能的常规生物学标准不会给我们多少帮助，这部分地是因为我们缺乏材料，也因为我们现在必须允许自己怀疑这些标准本身（参看豪威尔斯的挑战性论文①②。他提出了回避这一困难的新的可能性）。

如以上我们所看到的，早期本能论者的一个严重错误是过分强调人与动物世界的连续性，而没有在同时强调人种与所有其他物种的深刻区别。我们至今还可以在他们的著作里看到这种自信的倾向：在一般动物的意义上来解释和罗列本能，以便使每一本能都适应于任何一种动物。由于这个原因，任何只在人身上有而在动物身上没有的冲动都被认为是非本能的。当然，任何在人和其它动物身上发现的冲动或需要确乎都因此被证实为本能的，无须进一步的证据。但是，这并不能否定这样一种可能性：一些类似本能的需要只有人才有，或者由人与动物界中的黑猩猩所共有，如爱的冲动。通信鸽、鲑、猫等等，都有自己特殊的不同于其它物种的本能。为什么人种不能有自己特殊的本性呢？

流行的理论认为，当我们进入种系层级上的高级需要阶段

① Howells, T.H., Psychol.Rev., 1945, 52, 23—34.

② Howells, T.H., J.Abnorm.Social Psychol., 1940, 35, 537—548.

时，本能会逐渐消退，而被一种适应性所取代，这种适应性是以大大改进了的学习、思考、以及交往的能力为基础的。假如我们用低级动物标准来解释本能，把它说成是由先天决定的冲动、感知的冲动、工具行为和技能，以及目标对象（甚至是表达感情时的伴随物，如果我们能找到观察它的方法的话）构成的混合物，那么，这种理论似乎是真实的。在白鼠中，根据这种解释，我们发现了性本能、母性本能、喂养本能（还有其它本能）。在猴子那里，母性本能仍然存在，喂养本能已经改变并可继续更改，性本能则已消失，只剩下类似本能的欲望。猴子要选择性配偶，有效地完成性行为必须通过学习。人类没有留下这些（或其他）本能中的任何一种。性和喂养欲望（urges）保留下来，甚至大概还有母性欲望，尽管很微弱。但是工具行为、技能、选择性知觉、目标对象等等必须通过学习才能获得（主要是在疏通意义上的学习）。人类没有本能，只有本能残余以及本能原基。

随着这种进化的发展，当我们在种系阶梯中上升时，我们可能会逐渐发现新的（更高级的）欲望，发现另一种本能，它在本质上是类似本能的，即在强弱程度上是由机体结构和作用所决定的。我们说可能，是由于虽然我们大胆提出了我们的假设，但实际上，对低于人类的动物身上的高级欲望我们还是一无所知。这给未来留下了一个任务，即确定在什么程度和意义上，老鼠、狗、猫、以及猴子显示出对安全、归属、爱、尊重、自主、自信、好奇、理解、或美的欲望（再次提请大家注意：我们这儿论及的是类似本能的冲动或欲望，而不是先定的工具行为、能力、或满足方式，即，不是本能）。

有一组实验表明，这是一个可验证的假设。克劳福德①，耶

① 参见Grawford, M.P., Comp.Psychol.Monogr., 1937, 14, No.68.

基斯[①]，马斯洛[②]已证明，幼小的黑猩猩是一种利他的、非控制欲的、友好的、有抚爱能力的动物。这也是所有同他们一起工作的人的印象。沃尔夫在罗猴、猕猴身上重复了克劳福德的这一实验，发现它们不是这样。那么，眼下我们可以说，在动物界的所有物种之中，只有人与黑猩猩才有利他、友好、爱等一类行为（也许根据普遍的观察，狗应该包括在内）。其他这一类的需要，即，在人那里比在其他动物那里更强烈的需要，是对信息、对理解、对美的需要（或者是对于对称、秩序、完美的需要等）。当然，没有人会否认，这些欲望在人身上是向高峰发展，而不是趋向衰退。人是所有动物中最富有科学、哲学、神学、以及艺术精神的。而且，几乎毋庸置疑，至少对某些人来说，这些都是象安全、爱等等一样的需要。不过，它们是本能的原基，而不是本能的残余。

不幸，关于这些需要，我们实际上没有实验的或临床上的资料，虽然它们显然是很重要的。

可以根据演绎理由假定：这些欲望的外在的、后天的决定因素虽然无疑是存在的，但也同样无疑是极微弱的。大多数理论家认为或假定，爱的需要是以生理需要的满足为基础通过条件作用形成的，例如，我们学着去爱，是因为接受我们爱的人过去是食物—温暖—保障的给予者。这样，这种派生需要说就不得不坚持这样的主张：知识、理解和美的需要是以生理需要的满足为基础通过条件作用形成的，即，它们过去和现在都是代替食物的信号。可是通常的经验几乎根本不支持这种论点。不难看出，它比类似的爱的后天获得论更不可信。

① 参见Yerkes, R.M., Amer.Naturalist, 1939, 73, 97－112.

② 参见Maslow, A.H., Social Psychol., 1940, 11, 313－324.

3．本能的文化标准（我们现在说到的这种反应是独立于文化的吗？）是一种决定性的标准，但不幸资料目前尚不明确。笔者的看法是，就其本身而言，它们支持我们考虑的理论，或者与我们考虑的理论一致。然而，必须承认，换一个人审阅同样的材料，完全可以得出相反的结论。

由于笔者的现场经验仅限于与一群印第安人有过短暂接触，而且由于问题取决于人类学家未来的发现而不是心理学家的发现，这儿我们将不再进一步考察这一问题。

4．我们已经谈到过基本需要本质上是类似本能的原因。这些需要受挫会导致精神疾病，这是所有临床工作者都同意的。然而，对于神经质的需要，对于习惯、吸毒、对熟悉事物的偏爱、以及对于工具性需要来说，这不是事实，只是在某种特殊的意义上，这对完成行动的需要和表达才智能力的需要来说才是事实（至少，对于这些形形色色的需要能够根据实用或实效来区别，并且应该基于理论和实际的原因来加以区别）。

假如社会创造出价值观念，并使人接受它们，那么，为什么只有某些价值观念在受到挫折时会导致精神疾病？我们学会一日三餐，道谢，学会使用叉匙、桌椅，我们穿着衣服、鞋子、夜晚睡在床上，说英语。我们吃牛肉、羊肉，而不吃狗肉、猫肉，我们保持清洁，为等级竞争，对金钱朝思暮想。然而，这一切强大的习惯在受到挫折时可以没有痛苦，甚至间或还有积极的结果。在某些情况下，例如在泛舟或野营时，我们通过轻舒一口气抛开这一切，承认它们的非本质性质。但对于爱、安全或尊重，却决不可能如此。

因此，很明显，基本需要占有一个特殊的心理学和生物学的重要地位。它们有与众不同的地方。谁要是否认这一点，就得拿出证据说明它们不属于类似本能的需要。

5．基本需要的满足会导致各种各样的后果：产生有益的、良好的、健康的、自我实现的效应。有益的与良好的这两个词是从生物学的意义而不是先验的意义来说的，可以用操作来给它们下定义。只要条件允许，健康的机体本身就倾向于选择并为获取这些结果而努力。

在论及基本需要的满足问题的章节里已经概述过这些心理上和身体上的结果，这里没有必要再进一步考察，只是仍需要指出，这一评判标准并无奥秘或非科学之处。可以很容易地以实验甚至工程为根据来验证这个标准，我们只须记住，这与为一辆汽车选择合适的汽油并无多大差异。假如一辆汽车使用了某种汽油发动得更好，这种汽油对于这辆汽车就比别的汽油更适用。普遍的临床发现是，当安全、爱、以及尊重得到满足时，机体就发挥得更好：感觉更敏锐，智力的使用更充分，更能使思维达到正确的结论，更有效地消化食物，更少患各种疾病，等等。

6．基本需要满足物的必需性使它们自身与其它需要的满足物区别开。出于本性，机体自己指明了满足因素的固有范围，这是不能由他物替换的，而这对于习惯需要，甚至神经质需要却是可能的。也正由于基本需要满足物的必需性，最终将需要与满足物联系在一起的是疏通作用而不是任意的联系。

7．心理治疗的效果对我们的目的相当有利。在笔者看来，似乎所有主要的心理治疗方式都培育、促进、巩固了我们称为基本的、类似本能的需要，同时削弱或彻底消除了所谓神经质的需要，直到这些治疗获得了成功。

特别是对那些直截了当地宣称使患者复归自己内在本质的人的疗法，例如罗杰斯、弗洛姆、霍妮等人的疗法，这是重要的事实。因为，这意味着，人格本身具有某种固有的本质，它不是由治疗家新创造的，而是由他解放出来，以便按它自己的风格成长、发

展。如果顿悟和压抑的解除会使反应消失，那么就有理由认为这个反应是异质的，不是内在固有的。反之，如果顿悟使反应更猛烈，我们就可以认为它是本质的。同样如霍妮所推论，假如解除焦虑使患者变得更富有感情，而更少敌意，这难道不表明对于人的本性来说，爱是基本的，而敌意则不是吗？

关于动机、自我实现、价值、学习、一般认知、人与人之间的关系、文化适应与反文化适应等等理论，从原理上讲肯定会有许多宝贵的资料。遗憾的是，这些有关治疗变化含义的资料还没有积累起来。

8．对自我实现者进行的调查以及理论的研究清楚地表明基本需要的重要地位。健康的生活取决于这些需要的满足而不是其它。并且，很容易看出，如类似本能假设所要求的，自我实现者是接受冲动而不是控制冲动的。总之，我们应为这类研究说话，它还须深入下去，就象研究治疗效果一样。

9．在人类学中，最初对文化相对论不满的抱怨来自现场调查工作者。他们感觉到，文化相对论夸大了民族与民族之间的差异，把这种差异说成是极其深刻而不可调和的，实际情况却并非如此。笔者在一次旅行中获得的第一个重要的经验就是，印第安人首先是人，个体，人类，然后才是黑足印第安人。虽然区别的存在无可置疑，但与共同点相比，差异是表面的。不仅印第安人，而且历史文献中记述的所有种族几乎都有自豪感、愿意受人喜爱、追求尊重和地位、回避焦虑。再者，我们自己文化中可观察到的素质上的差异，在全世界都能观察到，如智力的高低，意志的强弱，活动性或惰性，沉静或激动等等。

甚至在可以见出区别的地方，也可以证实这种人类共性。因为这些区别往往可以马上为人所理解，被认为是任何人在同样情况下都会有的反应，如对失败、焦虑、居丧、胜利、以及临近死

亡的反应那样。

就算这种感情含混不清、不能确定，很难说是科学的吧。然而，如果我们考虑到上文已经提出和下文还要提出的假说，例如：类似本能的需要的微弱声音；自我实现的人出人意料的超然与自主力，以及他们对文化习俗的反抗；健康概念和适应概念的可分性等等，那么，对文化与人格的关系的重新考察，从而更加重视机体内部力量的决定权，看起来就是富有成效的，至少对于较健康者是如此。

假如一个人在成长时并不考虑这一结构，他的确不会折断骨头，也不会立即出现明显的病态。然而，得到大家一致公认的是，或迟或早，或隐或显，病态将会出现。可以引用普通成年人的神经症作为说明早期对机体内在（虽很微弱）需求蹂躏造成有害后果的例子，这并非太不确切。

那么，人出于保护自己的完整性和内在本质而对抗文化习俗就是，或应该是心理学以及社会学中一个值得尊重的研究领域。急切地屈服于自己文化中的摧残力量的人，即适应性强的人，也许还不如那些违法者、罪犯、神经症患者健康，这些人也许正是以自身的反应显示了他们有足够的胆量反抗折断自己精神脊梁的文化。而且，从同一考虑中还出现了一个乍看起来似乎是颠倒黑白的反论。教育、文明、理性、宗教、法律、政府统统被大多数人解释为本质上约束本能的压制力量。但是，假如本能惧怕文明比文明惧怕本能更甚这一论点是正确的，我们就应从相反的角度看待这个问题（假如我们仍希望产生更完善的人、更美好的社会的话）：教育、法律、宗教等等至少应起这个作用，即，保护、促进、鼓励类似本能的需要的表达和满足。

许金声 译

高级需要与低级需要①

〔美〕 马斯洛

高级需要与低级需要之间的各种差异

这一章将要论述那些被称为“高级的”与“低级的”需要之间存在的真正心理上以及作用上的差异。这样做是为了证实有机体自己规定了价值的不同等级。这是科学的观察者的记录，不是他们的创造。由于许多人仍旧认为，价值不过是作者根据自己的趣味、偏爱、直觉、未经证实或不可证实的假设所做的任意规定，这样，就有必要论证清楚这一问题。本章的后半部分将要引出论证的结果。

从心理学中排除价值，不仅削弱了心理学，阻碍其全面发展，而且使人类陷入超自然主义，或陷入道德相对论。但如果能证实有机体在先与后、强与弱、高级与低级之间进行着选择，就不能认为一件好事与任何其它好事价值相同，或者在任何恒久的基础上进行选择是不可能的。第五章已阐述了这样一个选择原则，基本需要在潜力相对原理的基础上按相当确定的等级排列。这样，安全需要比爱的需要更强烈，因为当两种需要都受到挫折时，安全需要在各种可证实的方面支配有机体。在这个意义上，生理需要（它们被安排在更低的一个层次）强于安全需要，安全需要强于爱的需要，爱的需要又强于尊重的需要，而后者又强于个人特质的需要——我们称之为自我实现的需要。

① 译自Maslow, A.H., Motivation and Personality, 1954, Chap. 8.

这是选择或者说优先权的顺序。但同时也是这一章所列举的各种其他意义上的由低级至高级的顺序。

1．高级需要是一种在种系上或进化上发展较迟的产物。我们和一切生物共同具有食物的需要，也许与高级类人猿共有爱的需要。而自我实现的需要（至少借助创造力）是人类独有的。越是高级的需要，就越为人类所特有。

2．高级需要是较迟的个体发育的产物。任何个体一出生就显出有生理的需要。也许，还以一种初期方式显示有安全需要。比如，它可能会受到恐吓或惊吓，当它依靠的世界显出足够的规律性与秩序时，它也许会更好地成长。只有在几个月以后，婴儿才初次表现出有与人亲近的迹象以及有选择的喜爱感。再晚些，我们可以相当清楚地看到，除对安全以及父母爱的需要外，婴儿还表现出对独立、自主、成就、尊重，以及表扬的要求。至于自我实现，甚至莫扎特式的人物也要等到三、四岁。

3．越是高级的需要，对于维持纯粹的生存也就越不迫切，其满足也就越能更长久地推迟，并且这种需要也就越容易永远消失。高级需要不大善于支配、组织、以及求助于自主性反应和有机体的其它能力。例如，人们对于安全的需要比对于尊重的需要更偏执、更迫切。剥夺高级需要不象剥夺低级需要那样引起如此疯狂的抵御和紧急的反应。与食物、安全相比，尊重是一种非必需的奢侈。

4．生活在高级需要的水平上，意味着更大的生物效能，更长的寿命，更少的疾病，更好的睡眠，胃口等等。心身研究者多次证实，焦虑、害怕、爱和优势的缺乏等等，除促成不良的心理后果外，往往还造成不良的生理后果。

5．从主观上讲，高级需要不象其它需要一样迫切。它们较不容易被察觉，容易被搞错，容易由于暗示、模仿、或者错误的

信念和习惯而与其它需要混淆。能够辨清自己的需要，即知道自己真正想要什么，是一个重要的心理成就。对于高级需要更是如此。

6．高级需要的满足能引起更合意的主观效果，即更深刻的幸福感，宁静感，以及内心生活的丰富感。安全需要的满足最多只产生一种如释重负的感觉。无论如何它们不能产生象爱的满足那样的幸福的热狂与心醉神迷，或宁静、高尚等效果。

7．追求和满足高级需要代表了一种普遍的健康趋势，一种脱离心理病态的趋势。第六章为此提供了证据。

8．高级需要的满足有更多的前提条件。遗传占优势的需要必须在高级需要的满足之前得到满足，仅此一点就足以说明这一问题。因此，爱的需要在意识中的显露，要比安全需要的出现依赖于更多的满足。在更一般意义上可以说，在高级需要的层次上，生活是更复杂了。寻求尊重、地位与寻求爱相比，涉及更多的人，需要有更大的舞台，更长的过程，更多的手段和分段的目标，以及更多的从属步骤和预备步骤。轮到爱的需要与安全需要比较时，同样存在上述差异。

9．高级需要的实现要求有更好的外部条件。要让人们彼此相爱，而不仅是免于相互残杀，需要有更好的环境条件（家庭、经济、政治、教育等等）。

10．那些两种需要都满足过的人们通常认为高级需要比低级需要具有更大的价值。他们愿为高级需要的满足牺牲更多的东西，而且更容易忍受低级需要满足的丧失。例如，他们将比较容易适应禁欲生活，比较容易为了原则而抵挡危险，为了自我实现而放弃钱财和名声。对两种需要都熟悉的人，普遍地认为自我尊重是比填满肚子更高更有价值的主观体验。

11．需要的层次越高，爱的趋同范围就越广，即，受爱的趋

同作用影响的人数就越多，爱的趋同的平均程度也就越高。在原则上，我们可以把爱的趋同解释为两个或更多的人的需要融合为一个单一需要的优势层次。当然，这是程度问题。两个相爱甚笃的人会不加区别地对待彼此的需要。对方的需要，的确也就是他自己的需要。

12. 高级需要的追求与满足具有有益于公众和社会的效果。在一定程度上，需要越高级，就一定越少自私。饥饿是以我为中心的，它唯一的满足方式就是让自己得到满足，但是，对爱以及尊重的追求却必然涉及他人，而且涉及他人的满足。已得到足够的基本满足继而寻求爱和尊重（而不是仅仅寻找食物和安全）的人们，倾向于发展诸如忠诚、友爱，以及公民意识等品质，并成为更好的父母、丈夫、教师、公仆等等。

13. 高级需要的满足比低级需要的满足更接近自我实现。假如我们承认自我实现的理论，这就是一个重要的区别。除此以外，它还意味着，对于那些在高级需要层次上生活的人，我们可以期望发现他们有更多更高的趋向自我实现的品质。

14. 高级需要的追求与满足导致更伟大、更坚强、以及更真实的个性。这可能显得与前面的陈述矛盾。前面的陈述指出，生活在高级需要层次意味着更多的爱的趋同，即更多的社会化。不管听上去是否符合逻辑，它却是以经验为根据的现实，实际上，生活在自我实现层次的人既是最爱人类的，又是个人特质发展得最充分的人。这完全支持弗洛姆的论点，即，自爱（或不如说是自尊）与爱他人是协作性的而不是对抗性的。他关于个体性、自发性、自动化的见解也是中肯的①。

15. 需要的层次越高，心理治疗就越容易，并且越有效。而

① 参见Fromm, E., Escape from freedom, 1941。

在最低的需要层级上，**心理治疗几乎没有任何效用**。例如，心理治疗不能止住饥饿。

16．**低级需要比高级需要更部位化**、**更可触知**，**也更有限度**。饥和渴的躯体感与爱相比要明显得多，而爱则依次远比尊重更带有躯体性。另外，低级需要的满足远比高级需要的满足更可触知或更可观察。而且，低级需要之所以更有限度，是从他们只须较少满足物就可平息这种意义上来说的。我们只能够吃这么一点食物，然而爱、尊重、以及认识的满足几乎是无限的。

上述区别的一些后果

上述观点可以概括为两点：（1）高级需要和低级需要具有不同的性质；（2）这样的高级需要与低级需要一样必须归入基本的和给定的人性储备中（而不是不同或相反）。这一定会在心理学和哲学理论上引起许多革命后果。大多数文明同它们的政治、教育、宗教等等理论一道，一直是建立在与这一信念正好对立的观点之上的。总的看来，它们假定人性原始的以及动物的方面严格地限制在对食物、性之类的生理需要上。追求真理、爱、美的高级冲动，被假定为在内在性质上不同于这些动物性需要。而且，这些兴趣被假定为相互对抗、排斥，为了优势地位而不断发生冲突。人们是从站在高级需要一边而反对低级需要这个角度来看待所有文化及其工具的。所以，文化必然是一种控制因素和阻挠因素，充其量是一种不幸的必需品。

认识到高级需要恰如对食物的需要一样是类似本能的和动物性的，这必然具有很多影响，我们可以列举几种如下。

1．也许，最重要的是要明了，认识和意动的两分法是错误的，是必须予以澄清的。对知识的需要，对理解的需要，对哲学

沉思生活的需要，对理论参照系统的需要，对价值系统的需要，这些本身都是意动的，是我们原始的动物本性的一部分（我们是非常特殊的动物）。

既然我们也了解我们的需要并不完全是盲目的，了解它们为文化、现实，以及可能性所更改，那就可以进而推出，认识在它们的发展中扮演了一个值得注意的角色。约翰·杜威主张，需要的真实的存在和界限是依对现实、对满足的可能和不可能的认识而定的。

如果意动在本质上也是认识的，如果认识在本质上也是意动的，那么它们的分歧就是无用的，并且必须抛弃。

2.许多古老的哲学难题现在必须重新对待了。它们中有些甚至会被看成是建立在对人类动机生活误解基础上的假难题。例如，这可能包括自私和不自私的一般区别这样的问题。假如我们类似本能的爱的冲动，使我们从注视我们的孩子吃好吃的东西，比我们自己吃能得到更多的个人的“自私的”愉快，那么，我们应怎样解释“自私”，怎样把它与“不自私”相区别呢？假如对真理的需要与对食物的需要一样具有动物性，那么，为真理而冒生命危险的人比为食物而冒生命危险的人更少一些“自私”吗？

假如从食物、性、真理、爱、或尊重的满足中能同等地得到动物性快感、自私的愉快和个人的愉快，那么，快感理论就显然需要改正。这意味着，高级需要的快感在低级需要快感衰落的地方，很可能坚持下去。

古典浪漫主义的酒神与太阳神的对立必定会解决。至少就它的某些形式来说，它同样是建立在不合理的动物的低级需要与反动物的高级需要的分裂之上的。与此同时，我们也必然要对理性与非理性的概念，理性与冲动之间的对立，以及作为本能生活对立物的理性生活的一般概念，作很大的修正。

3．伦理哲学家有许多东西要从对人的动机生活的严密审查中得来。假如我们最高尚的冲动不是被看作勒马的缰绳，而是看作马本身；或者相反，假如我们的动物性需要被看作具有象我们最高的需要一样的性质，它们之间明晰的分歧又怎么能够坚持下去呢？我们怎能继续相信它们可以有不同的来源呢？

进一步说，假如我们清楚而彻底地认识到，这些高尚而美好的冲动的存在和日益强大从根本上说是首先满足更迫切的动物性需要的结果，我们当然应该更少谈到自我控制以及禁止、法律等等，更多地谈到自发性、满足，以及容许等等。在责任的严厉声音与享乐的轻快呼唤之间，对立似乎比我们预料的要更少。

4．我们的文化概念以及关于人与文化的关系的概念必须沿着本尼迪克特称之为"协同作用"的方向改变。文化显然是，或者至少应该是满足需要的，而不是禁止需要的。此外，它不仅是为人类的需要而创造的，而且也是由人类的需要创造的。文化-个体的分歧需要重新审查。应该更少强调它们的对抗，更多强调它们的合作。

5．认识到人的最好的冲动显然是内在固有的，而不是偶然的和相对的，这对于价值理论一定包含着极大的意义。比如，它意味着根据逻辑来推断价值，或试图从经典和启示中找到它们，都不再是必要的或合乎需要的。很明显，我们需要做的，就是观察和探索。人性自身就具有对这些问题的答案：我怎样才能成为善？我怎样才能幸福？我怎样才能富有成就？当由于病态而这些价值被剥夺时，机体就告诉我们它需要什么（从而也就告诉我们它珍视什么）。

6．对这些基本需要的一个研究表明，虽然它们的性质在一个显见的程度上是类似本能的，在许多方面它们却不象我们如此熟悉的低级动物的本能。所有区别中最重要的是一个意外的发

现，即，与本能是强大的，令人厌恶和不可改变的这样一个古老假定相反，我们的基本需要虽然是类似本能的，却是较弱的。作为意识到的冲动，了解我们真正渴望爱、尊重、知识、哲理、自我实现等等，从心理学角度来看，这是一个难得的心理成就。不仅如此，基本需要越高，它们就越弱，越容易被改变和压制。最后，它们不是坏的，而是中性的或好的。我们用一个反论来概括，就是：我们人类的本能是如此弱，以致它们需要提防文化、教育、学习的干扰，一句话，需要保护并防止改变。

7．我们对心理治疗（以及教育、抚养孩子，一般意义上良好性格的塑造）的目标的理解必须大大改变。对于许多人，它们仍然意味着受到一整套对固有冲动的禁止和控制。纪律、控制、镇压，是这样一种管理制度的口号。但是，如果我们的治疗意味着一种旨在打破控制和禁戒的力量，那么我们新的、关键的词语将是自发性、释放、自然真实、自我认可，对冲动的觉知、满足、容许。如果我们的本能冲动不是被理解为狮子而是理解为羔羊，如果我们的本能冲动与其说是掠夺性的不如说是表达爱的，与其说是使人憎恶的，不如说是令人赞美的，我们当然应给它们以自由，让它们充分表现自己，而不会将它们禁锢在用于犯人或疯子的约束衣之内。

8．假如本能是较弱的，高级需要在性质上是类似本能的；假如文化比本能冲动更有力，而不是更弱；假如人的原始冲动最终被证明是好的，而不是坏的；那么，人性的改进也许可以通过对类似本能的倾向的培养，也通过促进社会改革来实现。的确，改善文化的意义就在于给予人们内在的生物倾向以一个更好的实现自身的机会。

9．由于发现高级需要层次上的生活可以相对地不受低级需要满足的支配（甚至不受高级需要满足匮乏的限制），我们就可

能有一个办法来解决神学家们的古老难题。他们总是感到有必要努力调合肉体和精神，天使和魔鬼——人类有机体上高级和低级的东西，却没有一个人找到过满意的方法。高级需要生活的机能自主似乎就是答案。高级需要的发展只有建立在低级需要的基础上，但最后一旦牢固建立，就可以相对地独立于低级需要①。

许金声 译

① 参看Allport, G.W., The Nature of Personality, 1950。

超越性动机论①
——价值生命的生物基础

〔美〕 马 斯 洛

一

自我实现的人（即更为成熟、更为完满的人）的定义是：在他们的基本需要已得到适当满足以后，又受到更高层级的动机——“超越性动机”（Metamotivations）——的驱动。

这就是说，他们具有一种归属感和充实感，他们爱的需要得到了满足，他们有朋友，得到爱的温暖，感受到爱的价值，在生活中有自己的地位和空间。他们具有理性的价值感和自尊感。如若我们反过来说（亦即用这些基本需要受挫的术语和病理学的术语来表述），那么，自我实现的人也就是在任何时候都不会感到焦虑、空虚和孤寂，也不会有自卑或卑微等不健全的感情的人。

当然，还可以用其它方式来表述，而且我已这样做过。譬如，要是将人的基本需要假定为人类个体唯一的动机，那么就可以说，自我实现的人不过是“非驱动”的人，在某些文章里已使用过这一术语。这样一来就把自我实现的人与东方哲学把健康看作是超越执着和欲求的观点联系起来了。

也可以用表现式而不是用复写式的方法来描述自我实现的人，这就是强调，自我实现的人是恬然自发，天然情真的人，他

① 译自Chiang H.-M.and Maslow, A.H. (eds.), The healthy personality, 1977, PP.28—46。

们比其他人更易于把握自己的真性。

上述种种表述，在个别研究场合有其分析作用。但最好还是进一步提出问题：“是什么动机激励着自我实现的人？”

显然，我们必须将居于自我实现层级以下的人（这些人是由基本需要驱动的）的原始动机与那些基本需要已得到充分满足因而不再为基本需要所驱动的人的动机明确地区别开来，因为这些人更多是由“更高层级”的动机激励的。为方便起见，我们把自我实现的人的这些更高层级的动机和需要称之为“超越性需要”（Metaneeds），这样就把动机范畴与“超越性动机”范畴区别开了。

我觉得，基本需要的满足，对超越性动机来说并不是充足条件，这是不言而喻的，尽管它可能是一个必需的先决条件。在我治疗的一些病人身上，表面上的基本需要的满足就与“生存性神经症”、无聊、无价值之类的东西掺合在一块。现在看来，超越性动机并不是在基本需要满足后就能自然而然地得到保证。因此必须提出“维护超越性动机”的附加定义。这就是说，为了交流和理论建设的需要，须对自我实现的人作一些补充规定，他们不仅（1）是完全健康，没有疾病的人；（2）是基本需要已充分满足的人；（3）是能主动积极地运用自己的能力的人；而且（4）是为一些他们所为之奋斗，为之求索并奉献忠诚的价值所激励的人。

二

每一个自我实现的人都献身于某一事业、号召、使命和他们所热爱的工作，也就是“奋不顾身”。

一般说来，这种赤诚和献身精神的明显特征是热情、慷慨和

对工作的深厚感情，人们完全可用天职、召唤、使命等等古老的词汇去描述它们。甚至可以用注定或命运这样的词汇去描述。我还曾把它比作宗教意义上的祭献，即为了某一特殊使命、某一超于个人之外的事业或比个人更为重要的事业，为了某些不夹杂私利、某种与个人无关的事业而牺牲自己或把自己奉献给“圣坛”。

我想进一步来好好谈谈注定或命运这样的概念。它实际上是用不太恰当的词来比拟一种感受，这种感受往往是人们在听到自我实现的人（和其他人）谈及自己的工作或任务时会有的。人对自己所热爱的职业会有这种感受，进一步对那些干起来非常“自如的”事也会有这种感受，对适合于他去做的事、他有义务去做的事、甚至他似乎天生就应承担的事，也会有这种感受。

可以说，上述道理也适用于我的女受试者，尽管在意义上有所不同。我曾借用过一位女受试者。她完全献身于做母亲、做妻子、做家庭主妇、尽女族长的义务。她的天职（我们完全有理由用这个词）就是带孩子、使丈夫幸福，把一大家子亲戚和睦地维系在一个亲友关系网中。她干得十分出色，与我所描述的那种精神几无二致，她对自己的行为也感到由衷的愉悦。她完全是以整个身心热爱自己的命运，我甚至可以说，她从不羡慕份外的任何东西，只是充分发挥自己的全部能力。其他女受试者虽有不同的家庭生活和家庭之外的职业，但都能积极热忱地献身于家庭生活和社会工作，把它们当作同样重要和有价值的事去热爱。我简直想说，有一些妇女，至少在某一时期里，她们最充分的自我实现就是“带一个孩子”。

三

最为理想的例子是，内在的需求与外在的要求契合一致，

“我意欲”也就是“我必须”。

我可以分别来描述这两种决定性的因素，在作这种描绘时，我常常动情。内在的需求可以说是人内心的反应，例如：“我爱孩子，或我酷爱绘画，我热心于搞研究，我热衷于政治权势胜过世界上任何事情，我对它充满幻想……我毫无保留地献身于此……我需要它……”。这都可称为“内在的需求”，是人内在地感觉到的一种与责任完全不同的自我沉迷。它与“外在的要求”不同，不可混为一谈。外在的要求是主体对环境的反应，对他人的命令的反应。诸如起了火“要求”扑灭，孤弱的孩子要求有人照料他，明显的不合理的事要求正义来裁判等等。在这种情形下，人所感到的是职责感、义务感和责任感，不管他是被安排着去完成还是真正主观希望去完成，他都必须义不容辞地作出反应。在此，更多的是“我必须，我应该，我不得不……，而不是我意欲”。

理想的情形是：“我意欲”也就是“我必须”，这类情形我有幸碰见过不少。

我有些吃不准该如何称呼它，姑且叫做“目的性”（Purposefulness），因为，它也可以说是出于意志、目的、决定和策划之类，但同时这个词又不足以表明那种卷入潮流的主观情感，那种自愿而热切献身的主观情感或屈从于命运而又愉快幸福地承受命运的主观情感。在理想的情形中，一个人也会发现自己的命运，而并不仅仅是为命运所左右、所规定、所裁决。一个人认识自己的命运时，仿佛是在不知不觉中等待着它。也许用“斯宾诺莎主义者”或“老庄”的道、决择、目的、甚或意志等术语来表述会更好。

与那些对此尚未直觉领悟的人交流这些感情最好的方法就是用“沉迷于爱”为例说明这与执行职责或作些明智的合逻辑的事是显然不同的。如果非要提到“意志”一词的话，那也是在极特

殊的意义上来使用的。当两个人完全相爱时，那么双方都会懂得什么叫磁和铁一般的感觉，什么叫双方共同同时感受到的东西。

四

这种理想的境遇既引起幸运的种种情感，又引起矛盾心理和卑微感。

这一模式也有助于表达用语言难以交流的东西，也就是表达他们的幸运感、幸福感、必要的感恩感；表达对这一奇迹竟会出现的敬畏感，对他们竟会被命运选中的惊异感；表达那种骄傲中濡染着谦卑的奇特的复杂感受；那种在幸运的爱侣身上可以感觉到的为他人的不幸而惋惜的傲慢感。

当然，这种幸运和成功的可能也会引起各种神经质恐惧、卑微感、反向价值（countervalues）、约拿综合症等各种不同的行动。在以整个身心接受最高的价值之前，必须克服这些妨碍我们自我实现的种种最大可能性的障碍。

五

在这一水平上已超越了工作和娱乐的分离，工资、消遣、休假等等都必须从更高的水平来定义。

诚然，我们可以说，这样一种具有真正意义的人，就是他正在成为他自己那一类人，也就是成为他自身，就是实现了他的真实自我的人。抽象地说，根据对这种最高的完善的理想的考察所做出的推断也许可以这样比拟：对某一特殊职业来说，某人是这

世界上最合适的人，而这一特殊职业对这人的天赋、才能、趣味来说也是最合适的。他就是这职业，这职业就是他。

无疑，只要我们同意这一点并体验到我们所说的东西，那么我们就可以进而讨论另一个领域——存在领域，超越领域。现在，我们只能用存在语言（B-language，神秘水平上的交往等）来谈论。比如，对自我实现的人来说，工作和娱乐之间通常的习惯上的分裂已完全被超越了，这一点非常显明。那就是说，在自我实现的人那里，在这样一种情境中，工作与娱乐没有明显的区别了。他的工作就是娱乐，他的娱乐就是工作。如果一个人爱他的工作，从中得到愉悦，这世界上再没有任何其它活动可与它相比。他热切地追求它，每次休息后都急切地回到它那里去，那我们怎么能说"劳动"是违反某人的愿望强迫他去干的事呢？

六

这种热爱使命的人想把自己与他们的工作同一化（相溶合、一体化），并使工作具有自我的特征，成为他自我的一部分。

如果有人问这种人，亦即自我实现的人，热爱工作的人，"你是谁？"或"你是干什么的？"那他通常会以自己的"使命"来作答："我是律师"，"我是母亲"，"我是精神病学家"，"我是艺术家"等等。

假如有人问他，"我想恐怕你不是科学家（或教师，或飞机驾驶员），那你是干什么的呢？"或者会这样问："我想，你大概不是心理学家吧？"在我的印象中，自我实现的人这时的反应会表现出困惑、忧虑、吃惊，也就是说会做出一个毫无准备的回答。他的反应也许会十分机智，开一个玩笑。但实际上，他的回答却是："要是我不是一个母亲（或一个人类学家、一个实业家），

那我也就不会成其为我了。我也许就成了另一个人。我简直无法想象我会成为另一个人。”

这种回答与对下面这句提问的含糊回答不相上下：“我想，你也许是一个女人而不是男人。”

探讨性的结论是：在自我实现的主体那里，他们所倾爱的工作逐渐取得了自我的特征，与自我同一，溶合起来，成为一体。成为一个人的存在的不可分割的一部分。

七

自我实现的人所献身的事业似乎可以解释为内在价值的体现和化身，而不是指达到工作本身之外的目的的一种手段，也不是指机能上的自主。这些事业之所以为自我实现的人所爱恋（和内投），是因为它们包含着这些内在价值。也就是说，自我实现的人最终所爱恋的是价值而不是职业本身。

对自我实现的人来说，职业似乎并非是独立自存的，它宁可说是某种最高价值的载体、工具和化身。对自我实现的人来讲，律师这一职业就意味着公正的目的，而不是律师本身的目的。也许我可以通过表达我的感受来让人体会到这一点上的微妙差别。对某个人来说，热爱法律是因为法律即公正，而在另一个人看来，亦如在一个纯粹的非价值观的技术人员看来，热爱法律不过就是出自本能地爱规范、先例和程序，而不顾及目的或运用这些规范、先例、程序的后果。

八

这些内在的价值与存在价值交织在一起，它们简直可以说合

二为一了。

我感到急需用我的存在价值（B—values)这一描述，不仅是因为理论上贴切，而且因为它在众多不同的描述方式中是最恰当实用的描述。这就是说，存在价值一词是在经历了种种不同的探索之后最终找到的。在各种不同的道路上（诸如教育、艺术、宗教、心理治疗、高峰体验、科学、数学等），人们逐渐猜测到在它们之中有某种共同的东西。如果确实如此，我们也许还可以加上一条通向终极价值的道路，这就是“事业”、使命、天职，也就是自我实现的人的“工作”。

九

这种内投（introjection）意味着自我扩展到世界所包含的各个方面，从而，自我与非自我（外部世界、他人）之间的分离就被超越。

存在价值或超越性动机不再仅仅是心理内部的或机体的了。它们既是内在的又是外在的。超越性需要在某种程度上是内在的，但它追逐的一切却是外在的。内在东西和外在东西的区分在人那里变得模糊起来，也就是说，它们逐渐溶合了。

在这里，单纯的自私自利确乎是被超越了。因而必须从更高的层次上来给它下定义。比如，我们知道，有的人从他孩子吃食物那里能得到比自己亲口吃更大的愉悦(这是自私?还是无私?)。他的自我已扩展到自己孩子身上。伤害他的孩子就等于伤害他。自我确乎不再与(由心脏流出沿着血管奔涌的血所支撑着的)自身的生物体是一码事了。心理学上的自我显然比自己的肉体大得多。

价值与自我的一体化还有一个重要结论。比如，你热爱这世界上或这世界上某一个人的公正和真理，当你的朋友接近真理和公正时会使你感到幸福，而当他们离开真理和公正时就感到悲戚。这一点不难理解。但试想一下，你看到你自己向真理、公正、美和美德靠近时又如何呢？你当然可能发现，在一种特殊的对自己个人的超然和客观的态度中（这在我们的文化中是没有地位的）你会爱恋并赞美你自己。这种健康的自爱弗洛姆早在1947年就描述过了①。你会尊重你自己，赞美你自己，温柔地关怀你自己，嘉奖你自己，感受到自己的美德值得爱，值得尊重。你可以把自己当作责任，当作不是你自己，就如一个孕妇那样，她的自我这时就可以定义为包含着一个非自我。所以，一个人也可以用自己过人的天赋来卫护这天赋和他自己，仿佛他是某种同时既是他自己又不是他自己的东西的载体。可以说，他可以成为他自己的监护人。

十

没有达到自我实现的人似乎是以工作来获取低级层次需要的满足，获得神经质需要的满足。工作被作为达到目的的工具，是出自习惯，或者作为对种种文化上的期望的反应。当然，它们在程度上可能有所不同。也许人类每一个体都是（潜在地）在一定程度上由超越性动机激励着的。

生涯、职业或工作这些一般性的范畴也可以作为满足其它各

① 弗洛姆在《自为的人》（Man for himself）一书中曾专门讨论了自爱。本译文集选译了该书较重要的二节。——编者

种动机的渠道，这不是指纯粹的习惯、习俗或机能自主之类。这一切可能满足或徒劳地寻求满足某一或全部基本需要以及各种神经质需要。它们也可以成为达到“演出”的渠道，或者成为达到“防御性”行为以及真实满足的渠道。

这一切各种不同的习惯、决定因素、动机、超越性动机都同时活跃在一个异常复杂的模式中，而这一模式又偏重于以某一种动机或意图为中心。也就是说，我们所知的达到更高发展水平的人由超越性动机激励的程度要高得多，他们与一般的或发展水平不高的人比较起来，受基本需要驱动的程度要小得多。

十一

对人或人的本性作全面的定义必须包括内在价值在内，也就是说，要把内在价值作为人的本性的一部分。

如果我们要对真实的自我、人自身（identity）或说真正的人的最深、最真、最本质的各基本方面下定义的话，我们就会发现，由于它们过于广泛，我们不仅要囊括人的体质和气质，囊括解剖学、心理学、精神病学、内分泌学，囊括他的各种能力、生理上的特质以及他基本的内在固有的需要，而且还得囊括存在价值，这也是他自身的存在价值。

十二

这些内在的价值在性质上是类似本能的东西，也就是说，人需要它们是为了（1）避免病态，（2）达到完满的人性和成长。“病态”是由于内在价值超越性需要的丧失造成的，我们可

以称之为超越性病态（Metapathologies）。“最高的”价值，精神生活以及人类最高的抱负因而也就是科学研究和探索的正常主题。它们就在自然界之中。

那些由于存在价值（或超越性需要，或存在的事实）的丧失而引起的“病态”还是一个新问题，尚未被诸如病理学这一类的学科描述过，而只是被含糊地提到过，比如弗兰克尔在1966年曾通俗地概括地描述过①，没有以研究的形式去处理。一般说来，这些问题多少世纪以来一直是由宗教学家、史学家和哲学家们把它们作为精神上的或宗教上的缺陷来探讨的，而不是由生理学家、科学家或心理学家作为精神病上的、心理上的或生理上的“病态”或发育不全或萎缩来研究的。在某种程度上说，有些东西也与社会学和政治学上的混乱纠缠在一起，诸如“社会病理学”之类。

我将把这些“病态”（或者更确切些说，人性的萎缩）称之为“超越性病理现象”，把它们确定为存在价值（不是一般的存在价值就是个体特殊的存在价值）丧失的结果。

十三

生活富裕而又放荡不羁的青年人的超越性病理现象部分地由于内在价值的丧失，由于“理想主义”受挫，部分地由于对社会失去了希望，他们错误地以为这个社会仅仅是由低级的、动物的或物质的需要所驱动的。

我的看法是，这种行为很可能是长期追寻某种可信仰的东西

① Frankl，V.，Self-transcendence as a human phenomenon.Journal of Humanistic Psychology，1966，6，97—106。

与失望的懊恼的混合物。（我曾见过一位青年对存在价值的存在本身感到巨大的失望。）

当然，这种受挫的理想主义和不时产生的失望感也部分地受到那种种遍及全球的狭隘昏愦的动机理论的影响。且不谈行为主义和实证主义理论（它简直算不上理论）如何简单粗暴地拒绝研究这一问题，就是精神分析学家也否认这一问题。这些理想主义的青年男女们又有什么办法呢？

不仅整个十九世纪的官方科学和正统的经院心理学没有给青年人提供任何东西，就是大多数动机理论也没有给青年人提供任何东西。靠这些动机论生活，大多数人都会被引向抑郁症或犬儒主义。弗洛伊德主义者也不过是关于人的高级价值的还原论者，起码在他们的正式著作中（而不是在那些有益的治疗实践中）是如此。他们认为最深层最真实的动机是危险的、龌龊的，而人的最高价值和美德则完全被当作欺骗，当作"深层、黑暗、污浊"的东西的伪装教条。我们的社会科学家们在主要问题上恰恰是令人失望的。极端的文化决定论至今仍是许多或大多数社会学家和人类学家公开的、正统的信条。这一信条不仅否定人的内在的高级动机，有时还明显接近于"否定"人的本性自身。经济学家们从根本上说都是些实利主义者，不仅西方的经济学家如此，东方的经济学家也是如此。我们不得不这样苛刻地来评说经济"科学"：它不过是人的需要、价值的完全错误的理论的一种精巧高妙的技术上的运用罢了，它着眼的仅只是低级的需要或物质的需要。

这怎么能叫青年们不失望，不颓丧呢？青年们不仅被理论家们而且被父母和教师们的传统思想以及广告商们那些显然乌七八糟的谎言牵着鼻子走，到头来获得了一切物质上的和动物般的满足后，仍然得不到幸福。这会造成怎样的后果呢？

那么，“永恒的真理”又如何呢？终极真理又如何呢？社会上大多数人都赞成把它们转手移交给教堂，交给教条化、制度化、习俗化了的宗教组织。这岂不就是对人的最高本性的否定吗！据说青年的一代在寻求真理时，肯定在人的本性中什么也找不到。他不得不到非人的非本性的地方去寻求终极真理。当今聪明的、有头脑的青年人当然会怀疑或拒绝这一非人的非本性的探求方向。

十四

这种价值匮乏和价值饥荒既是由于外在的价值丧失造成的，也是由于我们内心的矛盾心绪和反向价值造成的。

在这样的环境中，我们不仅被迫丧失了价值而成为病理反常的人，我们还对内在于我们的和外在于我们的最高价值感到惧怕。我们既受到吸引，也感到畏惧、吃惊、颤栗、胆寒。这就是说，我们逐渐陷入内心矛盾和冲突。我们甚至抵制存在价值。压抑、否弃、反抗结构——也许弗洛伊德主义的一切防御机制都可用来抵御我们心中的最高价值，一如它们被建立起来抵御我们心中最低级的冲动一样。谦卑和无价值感会使人逃避最高价值。怕被无数淹没价值的恐惧感也会造成同样的结果（我在1967年的一篇文章里称这种恐惧感为约拿综合症，并作过更详尽的描述）。

十五

基本需要的系统比超越性需要力量强些。

基本需要和超越性需要是在同一个整合的系列之中，也就是在同一个连续统一体中，属于同一探讨的范围。它们都有“被需要”（即对人来说是必须的、有益的）的共同的基本特征。正是在这个意义上，它们的丧失才产生“病态”和萎缩，它们的吸收才有助于培养完满的人性，获得更大的幸福和快乐，达到心理上的“成功”，促发更多的高峰体验，并且一般地说常在存在的水平上促进生活。这就是说，它们都是生物性的欲求，都能促进生物性的成长。但是，它们也有明显的不同。

首先，整个基本需要系列比超越性需要力量强些，或者换一句话说，超越性需要比基本需要后生效，不如基本需要那么急切，要求要弱一些，这一点很明显。我这里说的是就一般的统计意义而言，实际上，我发现有些个别特殊的人有一种独特的天赋，对真、善、美有独特的敏感。在这些人身上，超越性动机显然更重要、更迫切。

再者，基本需要可称为匮乏性需要，这些需要的种种特征早已描述过了。而超越性需要似乎还有更特殊的特征。它们可称之为“生长性动机”（growth motivations）。

十六

从平均值上来看，各种超越性需要都是同等强度的，那就是说，我无法考察其优势上的一般等级。但在任何一个活生生的个体身上，超越性需要可以而且经常是根据其特质的天赋和体质上的差异排列成层级的。

我所能够举出的超越性需要（或说存在价值、存在事实）并不是依优势层级排列，一般看来，它们都是同样的强烈。关于这一

问题的另一种说法是，每一个体依其自己的天赋、气质、技能、才能等有他自己的超越性需要的重点、层级或优势，这种说法就另一方面的目的看是有益的。对某人来说，美比真更重要，但对他的哥哥来说，这可能是同等统计可能性的倒过来的比较。

十七

这样看来，任何内在价值或存在价值都可以用大多数或一切其他存在价值来完满地说明。它们可能形成某种统一体，其中每一特定的存在价值从另一角度来看简直也就是整体。

这就是说，要给真下一个充分的完全的定义，就得这样说：真是美、善、完美、公正、单纯、有序、合法、生动、易解、一致、超越分歧、松弛、娱悦（“真，完整的真、纯真”这一公式是不适当的）。美的完满定义是：真、善、完美、生动、单纯等。

十八

价值生命（精神的、宗教的、哲学的、价值论的等等）是人的生物学的一个方面，它与“低级”的动物生命是处在同一个连续统一体上。两者并不是分立的、矛盾的或互相排斥的。从而，它可能是遍及全人种的，超文化的，尽管它必须通过文化才能实现自己的存在。

精神生命是人的本质的一部分，从而，它是确定人的本性的特征，没有这一部分，人的本性就不完满。它是真实自我的一部分，人本身的一部分，人的族类性的一部分，完满的人性的一

部分。一个人的自我或纯粹的自发性所纯粹表现的程度，也就是超越性需要的表现程度。“消除抑制的”疗法、老庄式疗法、存在疗法、言语疗法或“本体论的”疗法都将揭示并增强超越性需要和基本需要。

深层诊断和各种治疗术最终将揭示这些超越性动机，因为，我们的“最高本性”很可能就是我们的“最深层的本性”。价值生命与动物生命并不是两个互不搭界的领域，这在大多数的宗教和哲学那里才是如此，在古典的，非人化的科学那里也是如此。精神生命（沉思的、“宗教的”、哲学的或价值的生命）是在人的思维的权限之内，原则上说是可以靠个人自己的努力去获得的。尽管它们被传统的、非价值的，模仿物理学的科学逐出了现实的领域，我们仍可断言，精神生命是人道主义科学的研究和技术的对象。

让我更详尽地发挥一下：超越性动机是遍及全人种的，从而是超文化的、人人共同的，并不是文化随意创造的。由于这一点注定要引起误解，让我这样来说吧：超越性需要在我看来是类似本能的，这就是说，它有明显的遗传上的遍及全人种的定性。但它们是潜在性的，而不是现实性的。要实现这些潜在的精神生命，文化是绝对不可少的。可是，文化并没有促进它们的实现，的确，这恰恰是有史以来大多数已知的文化的实际所作所为。因而，这里所指的超文化因素是能从外部来评判任何文化的，也就是说，根据文化促发或压制自我实现、完满人性和超越性动机的程度来进行这种评判。

所谓精神的（或超越的、价值论的）生命明显地植根于人种的生物本性中。这种“高级”动物性是以健康的“低级”的动物性为前提条件的。这就是说，它们是一个整合的（而非互相排斥

的）系列。但是，这种高级的、精神的“动物性”过于怯弱和柔嫩，很容易丧失，很容易为强大的文化势力剥夺，因而只有在一个促进人的本性的文化中，它才能广泛地实现，从而得到最充分的发育。

十九

愉悦和满足可以由低级到高级排列为一个等级。所以，快感论也可以看作一个由低级到高级的层级，这就是说，有超越性欢乐。

存在价值，亦即超越性需要的满足是最高的愉悦或我们所知道的最大幸福。

我以前曾在另一处地方提出过，需要意识到有一个愉悦的等级，从痛感的消除，热水浴后的惬意，与挚友相处的庆幸，到欣赏经典性音乐作品的喜悦，有了孩子的欢欣，最高的爱的体验的狂喜，直到与存在价值的溶合。

这样一种等级也就是欢乐、自私、职责等问题的解决。如果在一般的愉悦中包含着最高的愉悦，即超越性愉悦，那么说完美的人也只是寻求愉悦一超越性愉悦就是一句实话了。我们也许可以把这称之为“超越性欢乐”，并从这一层次上指出：既然人类个体最高的义务从某种程度上说就是真、善、美，而真、善、美也就是族类所能体验到的最大的愉悦，那么，愉悦与职责从根本上说并不是互相矛盾的。当然，从这一层次上说，自私和大公无私的相互排斥性也就消失了。对我们来说是有益的东西，对每一个人来说也是有益的，令人满足的东西就是值得赞美的东西，我们的欲望就是值得信赖的、理性的、明智的，我们所享乐的就是有

益于我们的，寻求我们自身的(最高的)善，也就是寻求普遍的善。

二十

既然精神生命是类似本能的，那么“主体性生物学”(subjective biology)的一切技术均可运用于精神生命的教育。

精神生命(存在价值、存在事实、超越性需要等)从原则上说是可以自我反省到的。它有“冲动的声音”或“内在信息”，尽管它不如基本需要强烈，但起码可以“听到”，从而可以算作我所描述的“主体性生物学”的规则之一。

因而，从原则上讲，“主体性生物学”的一切原则和训练都有助于发展(或教育)我们的感官意识、机体意识，我们的感性体察到这些内在的信息(它通过我们的需要、才能、体质、气质、机体等发射出来)，这一切信息尽管不是很强，仍可适用于我们内在的超越性需要，亦即适用于培养我们对美、法则、真、完美等的渴望。我曾用“体验的空虚”一词来表述这样一些人，他们的内在信息不是缺乏，就是处于沉寂状态。也许我们也可以用“体验的丰富”来表述那些感觉到自我的内在声音的人，他们因此而能够有意识地内省到超越性需要并为此而感到愉快。

这种体验的丰富性从原则上讲应是“可培养”起来的或可恢复起来的。我坚信，也许适当地使用幻觉剂，采用埃沙伦式①非语言术，用禅定和沉思术，或通过进一步研究高峰体验或存在认知，起码会起到一定作用。

① 加利福尼亚大苏尔地区的埃沙伦(Esalen)学院是试行这种方法的专门机构。这一启发式教育的设想是：既爱躯体，也爱“精神”，它们是合作的、同一系列的，而不是互相排斥的，即，人可以同时拥有两者。

二十一

但是，存在价值似乎与存在事实是一码事。因而实在归根到底是事实-价值或价值事实。

传统上的存在与应该之间的矛盾是生活的低级水平的特征。它在事实与价值合二为一的高一级生活水平上被超越了。对清晰的理性来说，这些既是描述性的又是合规范的词语可称之为“融合词”。

在这合二为一的层次上，“对内在固有价值的爱”与“对终极实在的爱”是一码事。在这里献身于事实也就是爱事实。坚定地致力于客观性或致力于感知，亦即尽可能地减少对观察者的不良影响以及对观察者的担忧、希望、为自己盘算等的不良影响；获得情感的、审美的、有价值的成果，也就是最伟大、最明智的哲学家、科学家、艺术家、心灵工程师和领袖们所接近并追求的成果。

对终极价值的沉思也就与对世界本质的沉思成为一码事。探寻真（完满定义上的真）也就等于追求美、秩序、单一、完善和公正（完满定义上的公正），那么，通过任何其它的存在价值也就可以寻到真。这样一来，科学不就与艺术、与爱、与宗教、与哲学没有什么两样了吗？对存在本质的基本科学发现不也就是精神上的或价值论上的成果了吗？

二十二

不仅人是自然的一部分，自然是人的一部分，而且人必须与

自然多少有那么一点同型（这就是说近似于自然），以便在自然中能够存活。自然使人演化发展。从而，人与超越他的东西的交往也就不需要说成什么非自然的或超自然的。这种交往完全可以视为一种“生物上的”体验。

也许，人对自然的激动感情——人把自然领悟为真、善、美一有朝一日会被理解为一种人的自我认识或自我体验，理解为个体自身存在和充分发挥潜能的一种方式，理解为安适自如的一种方式，理解为一种生物性的真实感，理解为一种“生物神秘主义”。也许，我们不仅会把与最值得爱的东西的交往看作神秘的或高峰的浑然一体，而且会把与这“家庭”中的任何一员（它是存在的真正一部分，人也隶属于此）的融合视为神秘的高峰的浑然一体。

> 我们越来越深信不疑的是：我们本来就与宇宙是一体，而非与它格格不入
>
> 加德纳·墨菲

神秘体验或高峰体验（在此，精神的体验与宗教的体验也许并无二致）的这种生物学的或进化论的观点再次提醒我们：我们最终定会超越作为“最低级的”或“最深层的”对立面的“最高的”这一陈旧过时的用语。在这里所描述的“最高的”体验，那种人们所能感知的与终极事物的充满喜悦的浑然一体，同时也可看作是我们人的终极动物性和族类性的最深体验，看作是对我们与自然同型的丰富的生物本性的承认。

二十三

存在价值与我们个人对这些价值的态度并不是一码事，与我

们对这些价值的情感反应也不是一码事。存在价值在我们心中引起一种“需求的情感”，也引起一种卑微感。

存在价值最好与我们人类对它们的态度区别开来，这一困难的任务至少在一定程度上是可以做到的。这些对终极价值（或reality—实在）的态度包括：爱、敬畏、膜拜、谦恭、崇敬、卑微、惊异、诧愕、颤慄、亢奋、感恩、恐惧、喜悦等。这些显然都是些包括认识因素在内的情感反应，当一个人看到某一与他自身不一样的（那怕只是可以说成不一样）事物时会有这些反应。

当然，人越是在高峰体验或神秘体验中与世界化为一体，这种自我内部的反应就越少，作为一种分立存在的自我就越是不存在。

二十四

用来描述各种动机的词汇必须有一个等级层次，尤其是超越性动机（生长动机）必须与基本需要（匮乏性需要）在特征上区分开来。

内在固有的价值同我们对这些价值的态度的区分也需要有一个关于动机的分出等级层次的词汇（这里最一般、最概括性地使用动机这个词）。我以前曾提醒注意与从需要到超越性需要这一层级序列相对应的各种满足，愉悦或幸福的不同层次。除此之外，我们还需牢记，只有在超越性动机（亦即生长动机）的层次上，“满足”这一概念本身才被超越了，因为，只有在这一层级上愉快才可能是无止境的。所以，对于幸福这一概念来说，也只有到了最高的层级才能被超越。这样一来，也许容易带来一种宇宙般的悲哀，带来一种虚静或不带情感的禅思。在最低级的基本需要

层级上，我们所能谈的只有驱动、极度渴求以及奋求和急需，比如，在断绝氧气或经受着巨大的痛苦时就是如此。我们再顺着基本需要的序列朝上走，更为适当的词就是意欲、愿望、选择和要求之类了。但到了最高的层级（亦即超越性动机层），这些词就主体而言显然就不恰当了，只有用下面这些词汇来描述超越性动机的感情才准确，即：向往、献身、追求、钟爱、景慕、赞美、尊敬、沉迷、或入胜等。

二十五

存在价值需要行为上的表现或“庆贺”，并引起主观状态。

我们赞同赫谢尔所强调“庆贺”，他把这描述为“对自己所需要或崇敬的事物所表现出来的尊重或敬慕的行为……庆贺的实质在于唤起对生活中的崇高或庄严的方面的重视。……庆贺就是分享极乐，参与演出一场永恒的戏剧。”

不妨再解释一下，最高的价值不仅仅是承受极乐和虚静禅思，它们也常引起表现上和行为上的反应，当然，考察这些反应比考察主观状态的体验更容易得多。

二十六

有些教育和治疗上的有利条件可以用来区分存在领域（或水平）与匮乏领域（或水平），也就是可以用来认识这些水平的语言区别。

我曾发现，将存在领域与匮乏领域区分开来，亦即将永恒的

领域与“实践的”领域区分开来，对我来说太有用了。仅仅从战略战术的角度看，要过充实美满的生活，要让自己选择生活而不是让生活来决定我们的命运，这种区分也是有益的。

我还曾发现，这些词汇能使人更充分地认识存在价值，认识存在的语言，认识存在的终极事实，认识存在的生命，认识趋向联合的意识，从这方面说也十分有用。这些词汇在某种程度上有些辞不达意，有时甚至能引起敏感，但它们却有助于达到目的。

二十七

“内在固有的良心”和“内在固有的负罪感”归根到底植根于生物性之上。

弗洛姆讨论了“人道主义良心”这一概念，霍妮重新考察了弗洛伊德的“超我”概念。在此影响下，其他人本主义心理学家也赞同在超我之外还有一个“内在固有的良心”，以及一个用来对背弃内在固有的自我进行自我惩罚的“内在固有的负罪感”。

我坚信，超越性动机论的生物基础能进一步弄清和充实这些概念。

人的个体生物学无疑是“真实自我”的必不可少的组成部分。成为你自己，自然的或自发的生活，绝对真诚的生活，表现你的本来面目，这一切都是生物学的表述方式，它们都不外是承认人在体质、气质、解剖、神经、内分泌和类似本能的动机上的本性。这一表述既是弗洛伊德主义者的路子又是新弗洛伊德主义者的路子（不说罗杰斯、荣格、谢尔登、哥尔德斯坦等人的追随者）。他们清理和纠正了弗洛伊德所摸索的东西以及粗略地一瞥而过的必然性。因而，我把他们视为“纯弗洛伊德主义”或“后

弗洛伊德主义”传统。我认为，弗洛伊德是想用他的各种本能学说来表达这一类似的东西。我还相信，他们的表述是对弗洛伊德的本能学说的接续和改良，霍妮曾想用她的真实自我概念去表述的也不外是这些东西。

假如我的这些对内在固有的自我的生物学解释成立的话，那么，神经质的负罪感与内在固有的负罪感之间的区分也就可以成立。内在固有的负罪感是起于对自己的本性感到不满，起于想违背自己的本愿那样生活。

二十八

最终的宗教功能有不少是靠我们这种理论结构来实现的。

从人类一直在追寻的永恒和绝对的观点来看，在某种程度上说，存在价值能达到这一目的。这些存在价值就其本身来说并不依赖于人类对自己的生存怀有的那种奇异的想法。这些价值是体察到的，而不是创造出来的。它们是超人的、超个体的。它们存在于个体的生命之外。它们可以被看作一种完善。它们确能满足人类对必然的渴求。

但从特定的意义上讲，这些价值又是人类自身，它们不仅是属于人的，而且就是人自身。它们博得人献身于它们、崇敬它们、庆祝它们，为它们而捐躯。它们是值得人去为之而生为之而死的。禅思这些价值，与它们浑然化为一体，是人所能享受到的极乐。

就已有的宗教组织的其它功能来讲也一样。每一传统宗教中（不管是有神论的还是无神论的，不管是西方的还是东方的，哪怕是以其地区性的表达方式）所描述的大部或几乎全部特殊的

宗教体验，都能为我们这种理论结构所吸收，并能以经验意义的方式（亦即可测验的方式）表达出来。

徐经采 译　刘小枫 校

生产性的爱和生产性的思维①

〔德〕弗洛姆

人的存在的特征是孤独和与世界隔离，但人又不能停留在这种与世界隔离的状态中，他被迫寻求一种联系和同一性。能满足这一需要的方式不只一种，但他要作为一个独特的存在无损地生存下去却只有一种方式，也就是说，他要在各种关系之中拓展自己的力量只有一种方式。人既寻求与他人的密切联系，又寻求自己的独立性，既寻求与他人的同一性，又力求保持住自己的独特个性，这是人的生存的矛盾。对这一矛盾的解答（亦即对人的道德问题的解答）只有生产性（productiveness）*能够完成。

人可以通过活动和理解与世界发生生产性的联系。人生产物品，在这种创造活动中，他对质料（matter）施加力量。人通过理性和爱从精神上和情感上理解世界。人的理性力量使他能在与对象的实际接触时透过表面现象去把握住对象的本质。人的爱的力量能使他打破立于自己与他人之间的墙去理解他人。既然爱和理性是两种完全不同的理解世界的形式，既然两者可以互不包含，它们就是人的两种不同的力量——情感与思维——的表现，因而就须分别加以讨论。

生产性的爱这一概念与通常所说的爱截然不同。几乎可以说再没有比"爱"这个词更为含混和模糊不清的了。它甚至也用来指仇恨和憎恶这类爆发式的情感。它包括从对冰淇淋的喜爱到

---

① 译自Fromm, E., Man for himself, 1948, chap. 3.

对交响乐的喜爱、从平和的同情感到最为强烈的亲密感在内的种种情感。一但人“迷恋”上了某一个人，他就会感觉到自己爱上了这个人。这被称为依恋性的爱，也是一种占有感。事实上，他们觉得，爱是最为容易的事，难就难在要找到一个合意的对象。他们把没有幸福的爱归因于在寻找合意的伴侣时运气不佳。这些都不过是些糊涂观念和异想天开的想法。与此相反，爱是一种极为特殊的情感，每一个人都具有爱的能力，爱的实现是最为艰难的成就之一。真正的爱是植根于生产性之中的，所以，把它称为“生产性的爱”是很恰当的。不管是母亲对子女的爱，我们对他人的爱，还是两性个体之间的性爱，在本质上都是如此。对别人的爱和对我们自身的爱（这将在第四章中的自私、自爱、自利一节中讨论）在本质上也是如此。尽管爱的对象不同从而爱的强度和性质也不同，但其基本成分仍可以说是生产性的爱的各种形态的特征。这就是：关切、责任感、尊重和了解。

关切和责任感是指，爱是一种活动，而不是使人失去理智的激情，也不是使人“心荡神摇”的情感。圣经中的《约拿书》对生产性的爱中的关切和责任感曾做过明确的描述。神派约拿去尼尼微警告那里的居民，如果他们不离开恶道，便将降灾尼尼微。约拿违命潜逃，因为他怕尼尼微的人们悔改后神会宽恕他们。约拿是一个有强烈秩序感和法律感而没有爱的人。结果，他在逃跑时被大鱼吞进肚里，这象征着他由于缺乏爱不能把自己的命运与他人的命运联系在一起而陷入孤立和监禁的境地。后来神解救了他，他才去尼尼微，并向那里的居民宣示了神谕。他所害怕的事发生了。尼尼微人改邪归正，神宽恕了他们，不再降灾尼尼微城。约拿十分懊恼，失望。他原希望的是“惩治”而不是怜悯。最后，他在一颗神为他培植用来给他遮太阳的树荫下找到了些微安慰。但这时上帝却使大树枯死。约拿感到万分沮丧，并激愤地

向神抱冤。神回答说："你关怀一下葫芦吧，你既没有为它而劳作，也没有促它生长；它在一夜之间萌生，又在一夜之间腐烂。难道我不该宽恕尼尼微？这样大一座城，有六千多人分不清自己的左右手；难道我不该宽恕这么多的芸芸众生？"神对约拿的回答须象征性地理解。神向约拿解释说，爱的本质是为某物"劳作"，"使它生长"，爱与劳作是不可分割的。你爱你为之付出辛劳的东西，你为你所爱的东西而辛劳。

约拿的故事还提示我们，爱与责任感不可分割。约拿对他的兄弟们的生命就没有责任感。他象该隐①一样甚至这样问道："我难道是我弟弟的保护人？"责任感并不是从外部强加给人的职责，而是对我所关切的恳求的反应。责任感与反应从根本上说是一致的，反应即"回答"，承担责任亦即准备反应。

母爱是最常见最易理解的生产性爱的例子；母爱的主要本质就是关切和责任心。婴孩诞生时，母亲的躯体为婴孩而"劳作"，婴孩诞生后，母爱继续致力于哺育他。母爱并不以孩子长大后会爱母亲为前提条件，她是无条件的，仅仅依据孩子的恳求和母亲的反应②。所以，母爱成为艺术和宗教中爱的最高形式的象征是毫不奇怪的。用来指称神对人的爱和人们对邻人的爱的希伯来词是racha min，这词的词根就是 rechem（即子宫的意思）。

关切与责任感与个体爱的关联就不是那么明显了。一般认为，沉迷于爱之中已算是爱的高潮，而实际上这才仅仅是开始，仅仅

---

① 该隐，亚当和夏娃的长子，亚伯的哥哥。该隐种地，亚伯牧羊。因耶和华看中了亚伯和他的供物，而未看中该隐，他为此嫉妒而杀死弟弟。——译注。

② 在此可与亚里士多德关于爱的看法对照一下。亚里士多德认为：友谊更多地是在爱的给予中，而不是在爱的承受中。之所以可以这样来看是因为母亲都是付出爱的；有时，母亲把孩子交给他人养育，尽管如此，她们仍然关心、爱护孩子，并不指望回报。要是爱与被爱都不可能，就仅仅满足于看着孩子成长，无私地给予爱，即使那些不明真情的孩子从不考虑给予这种母爱以应得的回报。

是获得爱的一个机会。一般认为，爱情是两个人互相吸引的一种神秘的体验的结果，它是毫不费劲的事。确实，人的孤独和性欲使人很容易耽溺于爱情，这丝毫没有什么神秘之处，但它倒是极易获得也极易失落的东西。一个人不是偶然地被爱上的，这是他自己的爱的力量所生产出的爱，恰如他对某人感兴趣使他能引起他人的兴趣。人们往往只是一个劲地考虑自己是否有诱人的魅力，而忘掉了诱人的魅力的本质就是他们自己的爱的能力。生产性地爱一个人就是指关切他，对他的生命负有责任；不仅对他的肉体存在负有责任感，而且对他的全部人性的力量的成长和发展负有责任感。生产性地爱一个人是与消极的态度水火不相容的，是与在爱一个人的生活中做一个旁观者水火不相容的；生产性地爱就是劳作，关心对象的成长，对此负有责任感。

尽管西方一神教的思想早已成为占统治地位的精神药剂，“人人生来平等”这一类进步的政治理想早已深入人心，家喻户晓，然而，对人类的爱仍未成为人人共有的情感。对人类的爱被看成是在个体爱满足以后才予以考虑的事，再不然就把它视为只有在未来才可能实现的一个抽象概念。但是，对个别人的爱怎么能与对一般的人的泛爱分割开呢。生产性地爱一个人就意味着与其人的本质发生关系，与代表着整个人类特性的他发生关系。对个人的爱一旦与对全体人的爱相分离，就只能成为肤浅的、偶然性的爱，就必然会流于浅薄。不过可以说，对一般人的爱与母爱是有区别的，因为儿童是柔弱的，而我们的同伴们却并非如此。当然，这一区别只是从相对意义上来说的。实际上每一个人都需要帮助，需要依赖他人。人类的休戚相关是个体拓展的必要前提。

关切和责任感是爱的组成部分，但如果没有对所爱的人的尊重和了解，爱就会变成支配和占有。尊重不等于畏惧和屈服，按照这个词的词根（respicere即注视），它是指对人如实了解，

并充分意识到对象的个性和独特性的能力。要尊重对象不可能不对他有所了解；关切和责任感如果不以对所爱的人的个性的了解为前导就会具有盲目性。

对生产性思维[①]的了解首要的一步是要考察理性和智力的区别。

智力是人达到实践目的的工具，以便揭示事物的诸方面，获得运用操作这些事物所必需的知识。“智力”思维的目的或者说前提不过就是获利，它本身可以是理性的，也可以不是。智力的这一特殊性质在妄想狂人的身上表现得最为充分。比如，他老是想别人都在算计他，这显然是谬想，他的思维路子就以这一谬想为出发点，但他的思维本身却显示出异乎寻常的智力。他为了证实自己的妄想便把各种观察联系起来，理出一个逻辑的秩序，这一秩序往往是极有说服力的，使他不得不相信自己的妄想的合理性。当然，这些智力的运用仍然属于病理现象。我们的大部分思维都不得不集中于获取实践上的成果，因而都停留在现象的各个数量上的和“表面”的方面，没有进一步去探究有关目的与前提的有效性，没有想到去理解现象的本质和属性。

理性涉及第三维即深度，它触及到事物和过程的本质。虽然理性不能同生活的实践目的分开（我即将指出这是指什么意义说的），它却不是一种仅仅用于直接行动的工具。理性的功能是认识、领悟、把握，通过全面认识事物来使自己的主观与事物相符。它透过事物的表面去揭示事物的本质及其隐藏着的关系和深层的涵义，去揭示事物的“理性”。用尼采的术语说，这是“透视”，而不是简单的二度平面，也就是说，理性所把握的是事物的可以想象得到的全部联系和方面，而不仅仅涉及实践的那一方面。关

① Productive thinking一词在心理学中又译为创造性思维。这里依据弗洛姆的原意译为生产性思维，比下文提及的韦特海默的概念涵义宽泛。——译注

注事物的本质并不就等于关注隐藏于事物“之后”的东西，但关注本质的东西，也就是关注一般的、普遍的和属类的东西，也就是关注现象的最一般最突出的特征，进而就抛开了现象的表面的和偶然的（无逻辑关联的）诸方面。

现在我们来考察生产性思维的一些更为特殊的性质。在生产性的思维中，主体并不是对自己的对象漠不关心，相反，主体是由对象所激起，并全神贯注于对象。主体把对象体验为有生命的东西，在体验对象时与自己本身和自己的生命联系起来，也就是说，主体并不是以一种自我孤立的方式去思考对象，而是对思维对象抱有浓烈的兴趣；主体与自己思维对象的关系越亲密，其思维的成果就越大。正是主体与其对象的这样一种关系首先激活了主体的思维。对他来说，某个人或某一现象成了他的思维对象是因为这对象是他所感兴趣的对象，从他个人生活以及人的存在的观点看是休戚相关的对象。关于这一点，佛陀发现“四谛”的故事作了极为精彩的说明。佛陀年青的时候看见一个死人、一个病弱的人和一个老人，他为这些人人无法逃避的命运所深深地促动了。他作为一个年轻人，对所观察到的这些现象的反应是，促使自己去思考，这些思考的成果就成了他关于生存的本质以及人的解脱之路的理论。从某种意义上说，佛陀的反应并不是唯一可能的反应。一位现代内科医生在这种情况下的一种反应也许是去思考该如何与死亡、疾病和年老作斗争，但他的思维仍然是受他对自己对象的整个反应所制约的。

在生产性的思维中，思维者被他对对象的兴趣驱动着；思维者被对象激发进而对它产生反应；他关切它，对它承担责任。但生产性思维也有客观性的特征，思维者尊重自己的思维对象，并能按客观对象的本来面目去观察它，而不是按他所希望的样子去观察它。这种主观与客观的两极对立恰是生产性思维的特征，也

是生产性的一般特征。

只有做到尊重所观察的对象，保持客观才有可能；也就是说，我们须把种种思维对象视为独特的东西和相互关联的东西。这里所说的尊重与我们在讨论爱时所说的尊重完全不同；要想认识某一事物，须把事物看作是为自己的本质而存在着的；这一点适合一切思维对象，它构成人性研究中的一个特殊问题。

在对有生命的对象和无生命的对象的生产性思维中还有另一种客观性，那就是从现象的整体去观察它。如果观察者孤立地把握对象的一个方面，而不是从整体上着眼，他就不可能充分地理解他所研究的那一个方面。韦特海默把这一点视为生产性思维的最重要的因素。他写道："生产性思维常常有这样一种性质：意欲获得真实的理解时，真实的观测和真实的调查才开始。在这种情况下，某一个部分就变得极为关键，因而使观察者全神贯注于它；但这并不就是把这一至关紧要的部分孤立起来。由是就产生出一种新的更深刻的情境结构观，它牵涉到项目的功能意义、分类等等。情境结构对关键部分的要求指引我们作出合理的预测，这需要直接的或间接的印证（结构中的其它部分亦如此）。这包括两个方面的引导：把握住整体一贯的画面，并观察整体结构对各个部分的要求"。①

客观性不仅仅是要求客观地看待对象，而且还要求客观地看待主体自身，这就是说要意识自己是处在一个与被观察的对象紧紧联系在一起的网络中的观察者。因而，生产性思维就受到对象的性质和在思维过程中与对象紧密联系着的主体的性质这两个方面的制约。这两种决定因素形成了生产性思维的客观性。思维不受对象制约的那种主观性是错误的，它只会带来偏见、幻想和异想天

① Wertheimer, M., Productive thinking, 1945, p.167.

开。但客观性也并不是所谓“科学的”客观性之类的糊涂观念，客观性并不是不偏不倚的同义语，它与兴趣和关心密切相关。要是一个人没有蓬勃充沛的驱使着他去完成这一艰难的任务的兴趣，那他怎么能透过事物含混的表面深入到它们的因果联系和相互关系中去呢？撇开人的兴趣，那人的探究目的又从何说起呢？客观性绝不是不偏不倚，而是尊重；这就是说对事物、对他人、对我们自己都不能有丝毫的篡改和歪曲。诘难者问，观察者身上的主体因素（他的兴趣）不恰恰会导致歪曲他意欲获得客观效应的思维吗？摈除个人的兴趣不正是科学探究的前提吗？认为摈除个人兴趣是认识真理的前提这一观点是虚妄的①。思维者没有兴趣的激发很难有什么富有意义的发现和洞见。总之，无论如何得要有兴趣，所以，问题的关键在于这是一种什么样的兴趣，它与真理的关系如何。凡是生产性的思维都是由兴趣激活的，只不过这些兴趣是与真理密不可分，与被观察物的本质的发现紧密相联的。

生产性是人类天生固有的能力。这一命题驳斥了人天性懒惰以及人是被迫才行动等种种谬论。这已不是新鲜的说法。当摩西要法老领着犹太人去“侍奉被遗弃的神”时，法老说，“你真懒，再懒不过了。”对法老来说，当牛做马的劳动等于有所作为，膜拜神就是懒惰。那些只想从别人的活动中获得好处而废置自己的生产性的人，都接受了这类观点。他们从不去拓展自己的生产性。

我们人类的文化似乎提供了与此相反的证据。近几个世纪以来，西方人迷上了劳动的观念，迫切需要经常不断的活动。他在任何时候都不能懒惰。这一对比还仅仅是表面上的。懒惰与强迫

① 参见Mannheim, K., Ideology and Utopia, 1936.

性活动并不是对立的，它们都是人的正常功能失调的病症。在神经官能症患者身上我们常可发现这种对工作的无能为力，这正是患者的主要病状；在正常人身上，我们常看到的却是对贪图舒服和闲暇的无能为力。强迫性活动并不是懒惰的对立面，而是懒惰的补充。

生产性活动的丧失，既会引起懒惰，也可以带来过火的行为，饥饿和权威绝不是生产性活动的前提条件。相反，自由、经济保障，以及那种把工作看作是人的诸种功能的重要表现的社会组织才是人生产性地运用自己的力量这一人的本质倾向的主要因素。生产性活动的特征是活动与休息有节奏地交替。但只有当一个人必须完全成为他自己，成为独立的自我，生产性的工作、爱和思维才有可能。能够听从自己是听从他人的先决条件；充分地理解自己是使自己与他人联系起来的必要前提。

刘小枫 译

自我实现者的创造力[①]

〔美〕马斯洛

我一着手研究真正健康的、高度发展和成熟的、自我实现的人们，我就必须改变关于创造力的观念。首先，我必须放弃那种陈腐思想，即认为健康、天赋、天才和多产是同义的。我的被试中有相当一部份人，在我就要说明的特定意义上，他们虽然是有创造力的和健康的，然而在通常的意义上，他们却是不多产的。他们既没有伟大的天才和天赋，也不是诗人、创作家、发明家、艺术家，或有创造性的知识分子。而且这一点也是显而易见的，即某些最伟大的人类天才肯定不是心理健康的人，如瓦格纳、[②]梵谷[③]、拜伦[④]等。有一些是心理健康的，而另外的一些则不是，这是很清楚的。很快我就不得不得出这样的结论，伟大的天才不仅多少有赖于性格的优良和健康，而且也有赖于我们对之了解很少的某种东西。例如，有些证据表明，伟大的音乐天才和数学天才，更多地是通过遗传而来，而不是后天获得的。看来很清楚，健康和特殊天才二者是独立的变量，它们可能只有微弱的相关，也可能没有相关。我们也可以一开始就承认，心理学对于天才类型的特殊才能知道的非常少。这方面我不准备多说，我只限于谈那种广泛的创造性，这种创造性是每一个人生下来就有的继承特质。看来，

---

① 译自Maslow, A, H., Toward a Psychology of being, 1968, pt. 4.

② 瓦格纳（Wagner，德作曲家，1813—1883）。

③ 梵谷（Van Gogh，荷兰画家，1853—1890）。

④ 拜伦（Byron，英诗人，1788—1824）。

这种创造性与心理健康是相关协变的（covary）。

而且，不久我就发现，第一，我已经象大多数人一样，根据成果考虑创造性了；第二，我已经不知不觉地把创造性只局限在人类努力的某些传统领域上，我无意识地假定，任何画家、任何诗人、任何作曲家，都过着创造性的生活。理论家、艺术家、科学家、发明家、作家，可能也有创造性。而其他的人则可能没有创造性。我不知不觉地假定，创造性是某些专业人员独家的特权。

但是，这些预期被我的各种各样的被试给打碎了。例如，一名妇女，她是没有受过教育的、贫穷的、完完全全的家庭妇女和母亲，她所做的那些平凡工作没有一件是创造性的，然而她却是奇妙的厨师、母亲、妻子和主妇。花很少的钱，而她的家庭不知怎么的却总是十分美好。她是一个完美的女主人，她做的膳食是盛宴，她在台布、餐具、玻璃器皿和家俱上的情趣是无瑕的。她在所有这些领域中，全都是独到的、新颖的、精巧的、出乎意料的、富有创造力。我的确应该称她是有创造性的。我从她那里以及象她一样的其他人那里学到：第一流的汤比第二流的画更有创造性；一般来说，做饭、做父母以及主持家务，可能具有创造性，而诗也不必定具有创造性，它也可能不具有创造性。

我的另一名被试，献身于最好称之为最广泛意义的社会服务，包扎伤口，帮助那些被生活困难压倒的人，她不仅以个人方式而且以组织方式去做这些工作，这个组织能比她自己帮助更多一些人。

另一名被试是精神病医生，“纯粹的”治疗家，他从未写过任何东西，也从来没有创造出任何理论和研究。但是，他乐于从事帮助别人创造他们自己的普通工作。这个治疗家，把每一名患者都看成是世界上独一无二的人。他没有行话、预期和先入之

见，他具有道教般的单纯、天真和杰出的智慧。每一个患者对他来说都是独特的人，因此，他是以全新的方式理解和解决全新的问题。甚至在非常困难的病例上，他都获得了巨大的成功，这证实了他做事的"创造性"（不是已成陈规的或"保守的"方法）。另一个人使我懂得了，创立一个商业网可能是创造性活动。我从一名年轻运动员那里学到，完美的擒拿动作可能是象一首诗那样美的作品，可以用同样的创造精神对待它。

我明白了，我曾反射式地认为"有创造性的"、胜任的大提琴手（因为我把她与创造性的音乐、创造性的作曲家联系起来了），实际上只是很好地演奏了别人写好的曲子，她不过是喉舌，象一般的男演员或"丑角式人物"是喉舌一样。而优秀的细木工、园林工，或者裁缝，则可能是真正有创造力的。我应该在每一事例上做出个人的鉴定，因为几乎所有的角色和工作，都既可以有创造性，又可以没有创造性。

换句话说，我学会了把"创造性的"这个词（以及"美的"这个词）不仅运用到产品上，而且以性格学的方式，也运用到人、活动、过程和态度上。另外，我也开始把"创造性的"这个词，用到形形色色的产品上去，而不再只用于标准的和普遍认可的诗、理论、小说、实验和绘画等等上。

结果我发现，区分"特殊天才的创造性"和"自我实现的创造性"是必要的。后者更多地是由人格造成的，而且在日常生活中广泛地显露出来，例如，以某种念头表现出来。这种创造性，看来好象是创造性地做任何事情的一种倾向：如管理家务、从事教育等等。似乎通常是这样的，自我实现者的创造性的本质方面是一种特殊的洞察力，就象寓言中那个孩子能看见国王没穿衣服那样（这与创造力即产品的思想太抵触了）。这样的人能看见新颖的、未加工的、具体的、个别的东西，正如能看到一般的、

抽象的、成规的、范畴化的东西一样。因而，他们更为经常地生活在自然的真实世界中，而不是生活在用词表述的概念、抽象、预期、信仰和刻板化的世界中，而很多人却常常把这两个世界混淆起来。罗杰斯的用语："对体验虚怀若谷"很好地表达了这一点。

相对说来，我的所有被试者比普通人更自发，更倾向于表现。他们的行为是更"自然"而较少控制和压抑的，似乎是自如而自由地流露出来的，较少阻碍和自我批判。这种无抑制地和不怕嘲笑地表达自己的想法和冲动的能力，是自我实现者的创造性的本质方面。罗杰斯用了极好措辞"充分发挥作用的人"来描绘健康的这个方面。

另一个观察结论是，自我实现者的创造性在许多方面很象完全快乐的、无忧无虑的、儿童般的创造性。它是自发的、不费力的、天真的、自如的，是一种摆脱了陈规和陋习的自由。而且看来它在很大程度上是由"天真的"自由感知和"天真的"、无抑制的自发性和表现性组成的。几乎所有儿童都能自由地感知，他们没有哪里可能有什么、什么东西应该在哪里、哪里总是有什么等等的先验预期。几乎所有的儿童，在受到鼓舞的时候，在没有规划和预先意图的情况下，都能创作一支歌、一首诗、一个舞蹈、一幅画、一种游戏或比赛。

我的被试者，正是在孩子般天真的意义上是有创造性的。或者，为了避免误解，因为我的全部被试毕竟不是孩子了（他们都是五十多或六十多岁的人了），请允许我们这样说，他们至少在两个主要的方面，或者保留了、或者恢复了孩子般的天真。也就是说，他们是非类化的或对经验是虚怀若谷的，而且他们是自发的，倾向于表现的。如果说，儿童是天真的，那么，我的被试者则是达到了"第二次天真"，正如桑塔亚纳的说法那样。他们

的天真感知和表现是和老练联系在一起的。

总之，这一切听起来仿佛我们是在论述人性中固有的基本特性，出生时就赋予所有人的、或大多数人的潜能。这些固有的基本特性，由于人适应社会上存在的文化，就被掩盖、或被抑制而大多丧失了。

在另一种特性上，我的被试也不同于普通人，这一特性使创造力更有可能出现。自我实现的人比较地不怕未知的、神秘的、使人困惑的东西，而且通常是主动地进攻，从中挑选出难题，全神贯注地思考它。现在援引一段我对此的描述："他们并不忽视未知的东西，不否认它或躲避它，也不力求制造假象好象它是已知的，他们也不过早地组织它、分割它或对它分类。他们并不依赖熟悉的事物。他们对真理的探索，也不强求确定、保险、明确和有条理。正如我们在哥尔德斯坦的脑损伤者、或在强迫性神经症患者那里所看到的异常形态那样，当整个客观情境有这种要求时，自我实现的人们可能安于无秩序的、粗线条的、混乱的、浑沌的、模糊的、有疑问的、不确定的、不明确的、近似的、不严格的、不准确的状态（在科学、艺术以及一般生活中的特定时刻，所有这一切是完全合乎需要的）。"

"因此，疑问、不明确性、不肯定性，以及作为结果的搁置决定的必要性，就发生了。对于大多数人来说，这是苦恼。但是对于一些人来说，这是愉快的激励性的挑战，是他们生活中的高潮，而不是低潮。"

我做的一个观察，已经困扰我多年了，然而，现在它开始有了眉目。这就是我所描述的自我实现者对于二歧式的解决。简言之，我发现有许多对立和极性，我们都应该以不同的眼光去看待，不能象心理学家惯常认为的那样是直线延伸的理所当然。例如以困扰过我们的第一个二歧式为例，我就不能确定我的被试究

竟是自私的还是不自私的（我自然而然地陷入了或者是这样或者是那样的境地，这一个越多，另一个就越少，这就是我提出这种问题暗含的意思）。我迫于事实的绝对压力，不得不放弃这种亚里士多德式的逻辑。从一种意义上说，我的被试是很自私的；而从另一种意义上说，他们又是很不自私的。二者融合在一起，似乎不是水火不容的，而是在一个合理的、动力的统一体或合成物中，这很象弗洛姆在他有关健康利己的著名论文中所描述过的东西。我的被试已经用这种方式，把对立物综合在一起了。因此，使我认识到，把利己和利他看成是矛盾的和完全排斥的，这本身就是人格发展水平低下的特征。同样，在我的被试身上，许多其他的二歧式也都转化为统一体了。认知和意动的对立（心对脑，希望对事实）变成了有意动结构的认知，象直觉和推理得出同样的结论那样。责任、义务变成了乐事，乐事和义务合为一体了。工作和玩乐的区别也变得模糊了。当利他主义成了令人愉快的利己的事情时，利己的享乐主义怎么能够与利他主义对抗呢？所有这些最成熟的人，也是具有最强烈的孩子式天真的人。总是被描绘为具有最强烈的自我和最明确的个性的这些人，恰恰是最有可能易于没有自我、超越自我和以问题为中心的人。

这恰恰是最伟大的艺术家所做的事情，他们能把不协调的、不一致的、彼此抵触的各种颜色和形式，纳入一幅画的统一体中。这也是伟大的理论家所做的事情，他们把迷惑人的、不一致的事实放在一起，从而使我们能够看出它们实际上是在一起。对于伟大的国务活动家、伟大的治疗学家、伟大的哲学家、伟大的父母以及伟大的发明家来说，也同样如此。他们全都是综合者，都能够把分离的、甚至对立的东西纳入一个统一体中。

我们在这里谈的是整合能力，是在人的内部反复整合的能

力，是把他在世界上正在做的一切整合起来的能力。创造性在一定程度上能依靠人的内部整合能力了，它就成为建设性的、综合的、统一的、整合的创造性了。

在我看来，要找出这一切之所以如此的原因，这多半要追溯到我的被试的比较无畏的品格。他们显然较少对文化的顺应态度，他们不太害怕别人会说什么，会要求什么，会笑话什么。他们不太需要依赖他人，因而也较少受他人决定，他们不太怕他人，也不太敌视他人。然而，也许更重要的是自我实现的人不畏惧自己的内部世界，不怕自己的冲动、情绪和思想。他们比普通人更能接受自我。这种对自己的深邃自我的赞同和认可，使他们更有可能敢于察觉世界的真正性质，也使得他们的行为更有自发性（较少控制、压抑，较少规划、设计）。他们不太怕自己的思想，即使这些思想是"古怪的"、糊涂的或疯狂的时候，他们也不怕。他们不怕被笑话，不怕得不到赞同。他们能让他们的自我通过情绪流露出来。相反，普通人和神经症患者用围墙挡住畏惧，他们的自我大多留在墙内。他们控制、抑制、压制、镇压他们的自我。他们非难自己的深邃自我，并且预期他人也这样做。

实际上我所说的是，我的被试的创造力看来是他们的更大整体和整合的副现象，这就是自我认可包含的意思。普通人身上的那种固有的底蕴力量和防御控制力量之间的内战，看来在我的被试身上已经解决了，他们较少陷于分裂状态。他们的自我，对于享受和创造的目的来说，也大多是有效的。他们用于保护和反对他们的自我的时间和精力也较少。

正如在以前各章我们已经看到的那样，我们关于高峰体验的认识支持并丰富着这些结论。这些高峰体验也是整合过的和整合着的体验，在某种意义上说，它们与感知世界上的整合是同型性的。在这种高峰体验中，我们发现体验的坦率性增强了，自发性和

表现性也增进了。同样，由于人的内部这种整合的一个方面是承认我们的深邃自我及其价值，这些深蕴的创造力就变得更有效用了。

原动的、二级的和整合的创造性

传统的弗洛伊德理论，对于我们的目的来说用处很小，甚至在一定程度上，我们的资料是反驳这种理论的。他的理论本质上（或者说曾经）是伊特（id）心理学，是一种对于本能冲动及其变化的研究。而且，基本的弗洛伊德辩证法，最终是在冲动和防御冲动之间看到的。但是，对于理解创造力（以及游戏、爱、热情、幽默、想象和幻想）的源泉来说，比压抑冲动紧要得多的是原初过程，这个过程本质上是认知的，而不是意动的。我们一旦把我们的注意力转到人的深蕴心理学时，我们立即就会发现，在心理分析自我心理学（克里斯、米尔纳、埃伦兹魏格、荣格的心理学）和美国的“自我与成长心理学”之间，有许多一致的东西。

在通常的意义上，正常顺应或顺应良好的人，意思是不断成功地抵制了许多深蕴的人性，包括认知的和意动的两个方面。对现实世界的良好顺应，意味着人的割裂，意味着这个人把他的后背对着他的自我，因为它是危险的。但是，现在清楚了，这样做他的损失也是很大的，因为这些底蕴也是他的一切欢乐、热爱和能力等的源泉，而且对于我们来说最重要的，它们也是创造的源泉。为了保护自己而去反对自我内部的地狱，结果也就把自己同自我内部的天堂割裂开了。在极端的情况下，我们就成了平庸的、密闭的、僵硬的、淡漠的、拘束的、谨小慎微的人，成了不会笑、不会欢乐和爱的人，成了愚笨的、依赖他人的、幼稚的人了。他的想象，他的直觉，他的温暖，他的富于感情，全都逐渐

被扼杀或被歪曲了。

作为一种疗法，心理分析的最终目标是整合性的。成就就是通过顿悟达到这种基本分裂的愈合，从而，遭到压抑的东西就变成意识到的或者潜意识的东西了。但是在这里，作为研究创造性的深邃根源的结果，我们还可以做出些修正。我们与我们的原初过程的联系，同我们与我们的不能接受的希望的联系，并不是在一切方面都是一样的。我能看到的最重要的差异，就是我们的原初过程并不象被禁止的冲动那样危险。在很大程度上，原初过程并不是被压抑或被潜意识压抑的，而是被“遗忘”的，或者也可以说是避开压制（不是压抑）的，因为我们必须顺应严酷的现实，而这个现实要求有目的的和实用主义的努力，而不是幻想、诗意和欢乐。或者也可以说，这在富足的社会中，情况是另一种样子，即对原初过程的遏制必定要少得多。我预料，很少做减轻压抑“本能”的事情的现行教育，在承认原初过程并把它整合到意识或潜意识中能做很多的事情。艺术、诗歌、舞蹈方面的教育，从原则上说在这方面是大有可为的。动力心理学方面的教育，同样也大有可为；例如，多伊奇和墨菲以原初过程语言的方式说话的“诊疗交谈”，可以看成是一种诗作。米尔纳的非凡著作《论不能作画》，完全变成了我的观点。

我试图概略分析的这种创造性，由爵士乐或孩子式即兴创作的画提供了最好的范例。这种创造性不是由称之为“伟大的”艺术作品证明的。

在前一种场合，伟大的作品需要伟大的天才；在后一种场合，伟大的作品不仅要求思想的闪光、灵感、高峰体验，而且也要求艰苦的劳动、长期的训练、不客气的批评、以及完美的规范。换句话说，继自发性之后是深思熟虑；继完全认可之后是批评；继直觉之后而来的是严密的思维；继大胆之后而来的是谨

慎；继幻想和想象之后而来的是现实的考虑。这时，这样一些问题就出现了：“这是实际情况吗？”“这能被其他人理解吗？”“它的结构是健全的吗？”“它能经受得住逻辑的考验吗？”“我能够证实它吗？”等等。这时，推测之后的冷静思维、比较、判断、评价、选择或拒绝的时刻就到了。

假如我们可以这样说，二级过程继原初过程之后已经盛行起来了，实际主义继幻想主义之后已经兴起了。那么，自愿复归我们的底蕴现在就结束了，必要的灵感或高峰体验的被动性和感受性，现在就必须让位给主动性、控制、以及艰苦劳动了。在一个人的身上，高峰体验是偶然发生的，但伟大的产品则是这个人创造的。

严格说来，我只是调查研究了第一句话，即高峰体验的到来。这种体验，作为一个整合的人的或这个人内部暂时统一的自发表现，是顺利的和不需经过努力的。只有当一个人的底蕴对他起作用时，只有当他不怕自己的原初思维过程时，高峰体验才会到来。

我将把那种出自原初过程、并且应用原初过程多于应用二级过程的创造力，称之为“原初创造力”。而把那种多半以二级思维过程为基础的创造力，称之为“二级创造力”。后面这种类型包含着世界生产成果的一大部分，桥梁、房屋、新的机动车，甚至许多科学实验和许多文学作品，都在其中。所有这一切，本质上都是精炼和发展他人的思想。两种创造力之间的差异，类似于突击队员和后方军事警察之间的差异，类似于拓荒者和移居者之间的差异。那种能以良好融合或良好交替的方式、自如而完美地运用两种过程的创造力，我将称之为“整合的创造力”。伟大的艺术、哲学、科学产品的出现，正是来自这种整合的创造力。

结　论

我认为所有这一切发展的结局，可以概括为在创造性理论上日益强调整合（或自我一致、统一性、完整性）的作用。使二歧式转化为更高级的、更广泛的统一体，也就是治愈了人的分裂，并使他更一元化了。由于在人的内部有我谈到过的这种分裂，所以就等于有一种内战，这人的这一部分反对他的那一部分。总之，就自我实现者的创造性来说，看来更多地是直接来自原初过程和二级过程的融合，而不是来自镇压和控制被禁止的冲动和希望。当然，由于害怕这些被禁止的冲动而产生的防御，也可能在全面的、不加区别的、恐慌的战争状态中，把原初过程打到内心深处。但是，这种不加区别的战争看来在原则上是不必要的。

为了简化起见，可以说自我实现的创造性首先强调的是人格，而不是其成就，认为这些成就是人格放射出来的副现象。因而对人格来说，成就是第二位的。自我实现的创造性强调的是性格上的品质，如大胆、勇敢、自由、自发性、明晰、整合、自我认可，即一切能够造成这种普遍化的自我实现创造性的东西，在创造性生活中那些表现自身的东西，或者说是强调创造性的态度、创造性的人。我也强调过自我实现创造性的表现或存在的品质，而不是强调其解决问题或制造产品的性质。自我实现的创造性是"放射到"或散发到或投射到整个生活中的，正如一个振奋的人没有目的地、没有谋划地、甚至也不是有意地"放射出"兴

奋一样。它象阳光照射一样；它传播到各个地方；它使一些东西成长（那种能成长的东西），而且它也浪费在岩石和其他不能成长的东西上。

最后，我完全意识到，我试图打碎那种得到广泛承认的创造力概念，而又没能提出一个精密的、明确定义的、完全区别开的代替概念。自我实现的创造性是难下定义的，因为有时它与健康本身似乎是同义的，正如莫斯塔卡斯已经指出过的那样。而且，由于自我实现或健康最终必须定义为实现最完全的人性，或实现这个人的“存在”，因此，自我实现和自我实现创造性，看来也几乎是同义的，或者说自我实现创造性是自我实现的绝对必要的方面，或是它的规定性的特征。

李文湉 译

自我实现及其超越[1]

〔美〕马斯洛

在这一章，我计划讨论的思想还处于雏形之中，还不能作为一种定论。我发现，对于我的学生，对于其他和我持同样看法的人，自我实现的观念几乎已变成类似罗夏墨迹[2]那样的东西了。它常常能使我对于利用它的人比对于现实有更多的了解。现在我想做的是探索自我实现的某些性质，不作为一种广泛的抽象概念，而是就自我实现过程的操作意义来看。自我实现就某时某刻的情况看意味着什么？例如，它在星期二下午四时意味着什么？

自我实现研究的发端。我对自我实现的调查不是作为研究工作设计的，也不是作为研究工作开始的。这些调查起初只是一个青年知识分子的努力，他试图理解他所敬爱和崇拜的两位老师，他认为他们是非常优秀的人物。这是一种高智商活动。我不能满足于简单的崇拜，而是力求理解这两个人物为什么如此与众不同。他们是本尼迪克特和韦特海默。在我取得哲学博士学位从西方来到纽约市以后，他们是我的老师，是最卓越的人。我的心理学训练完全不足以理解他们。似乎他们不仅仅是人而且是某种超越人的存在。我自己的调查研究是作为一种前科学或非科学的活动开始的。我做了有关韦特海默的描述和杂记，也做了有关本尼

---

① 译自Maslow, A.H., The Farther reaches of human nature. New York, 1972, pp. 41—53。

② 罗夏墨迹（Rorschach inkblock）。依据被试者对墨迹的解释做出性格分析的方法，系罗夏发明，称为罗夏墨迹法。 ——译注

迪克特的杂记。当我试着理解他们，思考有关他们的事，并在我的日记和记事中写下我的看法时，我忽然在一个奇妙的时刻认识到，从他们这两个范型能够归纳出某些共同的特征。我是在谈论一种类型的人，而不是两个不可比较的个体。这件事使我极为兴奋。我试着观察这一范型能否在他处发现，后来我确实又在他处，在他人身上一一发现。

就实验室研究——严格的、有控制研究的常规标准看，这简直不能算是什么研究。我的归纳是从我对一定类型的人的选择中做出的。很明显，需要有其他裁判。尽管如此，一个人已选出也许是二、三十位他非常喜爱或崇拜、认为是十分卓越的人物，试着描绘他们，并发现，他已能做出一种综合征说明——对于他们每一位都适合的范型说明。他们仅仅是来自西方文化的人，选出的人带有各种嵌入的倾向性。虽然这样的归纳并不可靠，它仍然是唯一适用的关于自我实现者的界说，如我在最初讨论这一主题的期刊文章中说明过的。

我发表了我的研究结果以后，又出现了六、八或十条印证路线支持我的发现，不是复制印证，而是从不同角度做出的研究。罗杰斯的和他的学生的研究成果加起来成为对全部综合征的确证。布根塔提供了心理治疗方面的印证。某些使用LSD（一种麻醉药）的研究，某些对治疗效果（即有效治疗）的研究，某些测验结果——的确，我所知道的每一事实都构成印证的支持，虽然还不是复制的支持。我个人对于这项研究的主要结论非常自信。我不能设想有任何研究能在这一范型中做出主要的改变，虽然我相信会有小的改变。我自己也做过某些小的改变。但我的自信不是一个科学的论据。假如你对我从猴子或狗的研究中得出的论据提出疑问，你就是在怀疑我的资格或把我看成说谎者，我也就有权利反对你这样做。假如你怀疑我关于自我实现

者的研究发现，你可能是有理由的，因为你对于研究这个问题的人并没有很深的了解，是他选出了一些人据以得出全部结论的。这些结论是处于前科学的范围中的，但结论陈述是以一种能够经受检验的形式提出的。在这样的意义上，这些结论是科学的。

我选择研究的人是一些比较年长的人，他们已经渡过了他们生命的一大段历程，并可以看得出是成功的。我们还不知道这些发现是否也适用于青年人。我们不知道自我实现在其他文化中的意义如何，虽然在中国和印度自我实现研究现在也在进行中。我们不知道这些新的研究将有什么发现，但有一件事情我确信无疑：如果你选择作为研究对象的是非常优秀而健康的人，坚强的人，有创造力的人，高尚的人，明智的人，——实际上正是我选出的那种类型的人——那么你就会得出对人类的一种不同的看法。你是在问，人能成长得多么高大？人能变成什么样子？

还有一些别的事情我也确信无疑——那可以说是“我的嗅觉告诉我的”。但对于这些问题我甚至比对于以上讨论的问题更少反对的论据。自我实现很难界说。更困难得多的是回答这样的问题：什么是超越自我实现？或者，假如你愿意：超越真实性（authenticity）是什么？在所有这一类问题中，仅仅有诚实的态度是不够的。关于自我实现者我们还能有别的什么说法没有？

存在价值（Being-Values）。自我实现者无一例外都是献身于一项身外的事业，某种他们自身以外的东西。他们专心致志地从事某项工作，某项他们非常珍视的事业——按旧的说法或宗教的说法即天命或天职。他们从事于命运以某种方式安排他们去做的事，他们做这件事也喜爱这件事，因此，工作与欢乐的分歧在他们身上已消失不见了。一个人献身于法律，另一个人献身于正义，又一个人献身于美或真理。所有这些人都以某种方式献身于

寻求我称之为“存在”价值的东西（缩写为“B”），那种固有的终极的价值，不能再还原到任何更终极的东西。这些B价值大约有十四种，包括古人的真、善、美，还有圆满、单纯、全面，等等。这些B价值在本书第9章和我的另一部著作《宗教，价值，和顶峰经验》的附录中有过说明。它们是存在本身的价值。

超越性需要和超越性病症（Metaneeds and Metapathology）。这些B价值的存在给自我实现的结论增添了一整套的复杂性。这些B价值象需要一样在起作用。我称之为超越性需要。这一类需要的剥夺会酿成某些类型的病症，它们还没有得到适当的说明而我称之为超越性病症——即灵魂病，例如，总是生活在说谎者中间而不信赖任何人所形成的病态。正如我们需要咨询专家帮助人解决因为某些需要未能满足而产生的简单问题一样，我们也需要超咨询家帮助治疗因为某些超越性需要未能满足而产生的灵魂病。就某种可以说明和实证的方式说，人需要在美中而不是在丑中生活，正如他肚子饿了需要食物或疲乏了需要休息一样。的确，我还要进一步说，这些B价值就是绝大多数人的生活意义，但许多人甚至不能认识到他们有这些超越性需要。咨询家的部分任务可能就在于使他们意识到他们自身中的这些需要，正如传统的心理分析家使患者意识到他们那些类似本能的基本需要一样。最终，某些专家或许会认为自己是哲学的或宗教的咨询家。

我们有些人试着帮助来咨询的人向自我实现的方向运动和成长。这些人往往都有许多价值问题。许多是年轻人，他们本质上是非常好的人，尽管实际上他们往往象是调皮鬼。无论如何，我认为(纵然有时有各种行为证据)，他们就第一流的意义说也是理想的。我认为，他们是在寻求价值，他们很想有什么东西作为献身的目标，作为热诚的追求，作为崇拜、景慕和热爱的对象。这

些年轻人时刻都在进行选择，是前进还是后退，是离开还是趋向自我实现。咨询家或超咨询家能告诉他们如何才能更充分地成为他们自己吗？

引向自我实现的行为

当一个人趋向自我实现时，他在做些什么呢？他在咬牙切齿地压榨他人吗？就实际的行为、步骤看，自我实现意味着什么呢？下面我谈一谈一个人趋向自我实现的八条途径。

第一，自我实现意味着充分地、活跃地、无我地体验生活，全神贯注，忘怀一切。它意味着不带有青春期自我意识的那种体验。在这一体验的时刻，个人完完全全成为一个人。这就是自我实现的时刻。这就是自我在实现自身时的一刹那。作为个人，我们都偶而体验过这样的时刻。作为咨询家，我们能帮助求诊者较经常地得到这样的体验。我们能鼓励他们全身心地专注于某一件事而忘记他们的伪装，拘谨和畏缩——彻底献身于这件事。从局外，我们能看出这是一种非常美妙的时刻。在那些正在试图变成非常固执、世故和老练的青年人身上，我们能看到某些童年天真的恢复；当他们完全献身于某一时刻并充分体验着这一时刻时，他们的脸上能再现出纯洁无邪而又甜蜜的表情。代表这种体验的关键词是“无我”（selflessly），而我们的青年人的毛病正出在太少无我而太多自我意识和自我觉知。

第二，让我们把生活设想为一系列选择过程，一次接着一次的选择。每次选择都有前进与倒退之分。可能有趋向防御、趋向安全、趋向畏缩的运动；但在另一面，也有成长的选择。做出成长的选择而不是畏缩的选择就是趋向自我实现的运动，一天做出多少次这样的选择也就有多少次趋向自我实现的运动。自我实现

是一个连续进行的过程。它意味着每一次都要在说谎或诚实之间、在偷窃或不偷窃之间进行选择，意味着使每一次选择都成为成长选择。这就是趋向自我实现的运动。

第三，谈论自我实现的意思是说有一个自我要被实现出来。人不是一块白板，也不是一堆泥或代用粘土。人是某种已经存在的东西，至少是一种软骨的结构。人至少是他的素质，他的生物化学平衡，等等。这里有一个自我，我过去曾说过“要倾听内在冲动的呼唤”，意思就是要让自我显现出来。我们大多数人大多数时候（这特别适用于儿童和青年）不是倾听我们自己的呼声，而是倾听妈妈的、爸爸的教训，或教会的、长老的、权威的、或传统的声音。

作为迈向自我实现的简单的第一步，我有时建议我的学生，当有人递给他们一杯酒并问他们味道如何时，他们应该试着以一种不同的方式作答。首先，我建议他们不要看酒瓶上的商标，不要想从商标上得到任何暗示再考虑应该说好或不好。然后，我要他们闭上眼睛，“定一定神”。这时，他们就可以面向自身内部，避开外界的嘈杂干扰，用自己的舌头品一品酒味，并诉诸自己身内的“最高法庭”。这时，只有这时，他们才可以开始说：“我喜欢它”或“我不喜欢它”。这和我们惯常得出的结论是不同的。最近在一次宴会上，我偶而看到一瓶酒上的商标，并向女主人说她确实选到了一瓶非常好的苏格兰酒。接着我赶紧闭上了口。我说了些什么啊？我并不知道苏格兰酒如何。我所知道的都是广告上说的。我根本不知道这瓶酒是好还是不好，可往往我们都会做出这种愚蠢的事。拒绝做这种蠢事是实现一个人的自我的连续过程的一部分。

第四，当有怀疑时，要诚实地说出来而不要隐瞒。“有怀疑”这一短语在各种场合都能碰到，因此，我们在此没有必要过多

讨论有关交际手腕的问题。往往，当我们有怀疑时，我们是不诚实的。来咨询的人往往是不诚实的。他们在作戏，装模作样。他们并不是很容易就听从“要诚实”的劝告。在许多问题上反躬自问都意味着承担责任。这本身就是迈向自我实现的一大步。这种责任问题很少有人研究过。在我们的教科书中没有这一问题的地位，谁能研究白鼠的责任呢？可是，在心理治疗中，这几乎是可以触摸到的一部分。在心理治疗中，你能看到它，感觉到它，能知道责任的分量。于是，对于责任是怎么一回事便有了清楚的理解。这是重要的步骤之一。每次承担责任就是一次自我的实现。

第五，我们迄今所说的都是不带自我意识的体验，是做出成长选择而不是畏惧选择，是倾听冲动的声音，是成为诚实的和承担责任的。所有这些都是迈向自我实现的步骤，都确保着美好生活的选择。当每次选择时刻到来时能一一做到这些小事的人，将会发现这些经验合起来就能达到更好的选择，在素质上对他是正确的选择。他开始懂得他的命运是什么，谁将是他的妻子或她的丈夫，他一生的使命是什么。除非一个人敢于倾听他自己，他自己的自我，时时刻刻都能如此，并镇静自若地说，“不，我不喜欢如此这般”，他就不能为一生做出聪明的抉择。

艺术世界在我看已被一小群舆论操纵者和风尚制造者所把持，对于这些人我是有疑虑的。这是我个人的判断，但它对于这样的一些人似乎是十分公平的，因为他们自认为有资格说，“你们要喜欢我所喜欢的，不然你们就是傻瓜。”我们应该告诉人要倾听自己的志趣爱好。多数人不是这样的。当站在画廊里看一幅费解的彩画时，你很少会听见有人说，“这幅画很费解。”不久前在布兰代斯大学举行过一次舞会——一次怪诞的舞会，放电子音乐，录音带，人们做一些“超现实的”和“颓废派”的事情。灯亮了，人人目瞪口呆，不知说什么好。在这种场合，大多数人

会说几句俏皮话而不说“我要想想这种事。”说老实话，这意味着敢于与众不同，宁愿不受欢迎，成为不随和的人。假如不能告诉来咨询的不论年长或年轻的人，要准备不受人欢迎，这样的咨询家最好马上关门。要有勇气而不要怕这怕那，这是同一件事的另一种说法。

第六，自我实现不只是一种结局状态，而且是在任何时刻、在任何程度上实现个人潜能的过程。例如，倘若你是一个聪明的人，自我实现就是通过学习变得更聪明。自我实现就是运用你的聪明才智。这并不是说要做一些遥远而不可企及的事，而是说要实现一个人的可能性往往需要经历勤奋的、付出精力的准备阶段。自我实现可以是钢琴键盘上的手指锻炼。自我实现可以是努力做好你想要做的事。只想成为一个二流的医生，那还不是一条通向自我实现的正确途径。你应该要求自己成为第一流的，或要求竭尽你自己的所能。

第七，高峰体验是自我实现的暂短时刻。这是一些心醉神迷的时刻。你只能象刘易斯所说的那样，“喜出望外”。但你能设置条件，使高峰体验更有可能出现，或者逆设条件以致会弄得它较少可能出现。破除一个错觉，摆脱一个虚假的想法，知道自己不善于做什么，知道自己的潜能不是什么——这些也是构成你实际上是什么的发现的一部分。

几乎每一个人都确实有过高峰体验，但并不是人人都能够认识到这一点。有些人把这些小的神秘体验丢弃了。帮助人在这些微小入迷时刻到来时认识到它们，是咨询家或超咨询家的任务之一。然而，一个人的心灵怎么可能在外部没有任何东西可以指证——那里没有黑板——的情况下看到另一个人的隐秘心灵然后还要试着进行交流呢？我们不得不找出一种新的交流方式。我曾经试验过一种。在《宗教，价值，和高峰体验》那本书的另一附录

中以“狂喜的交流”为题做过说明。我认为这种类型的交流对于教育、咨询，对于帮助成年人竭尽所能地充分发展，也许要比我们看到教师利用黑板书写所进行的那种惯常的交流更为适合。假如我喜爱贝多芬并在倾听他的一曲四重奏中受到感动而你却什么也听不出来，我如何能使你去倾听呢？乐声是存在的，这很明显。但我听到非常美的旋律，而你却无动于衷。你听到的仅仅是声音而已。我怎么能使你听出美来呢？这是教育中更重要的问题，比教你学ABC或在黑板上证明数学题或指点一只蛙的解剖更重要。后面提到的这一类事情对于两个人都是外部的；你有教鞭，两个人能同时看一个目的物。这种类型的教学比较容易；另一种教育要困难得多，但那是咨询家工作的一部分。这就是超咨询。

第八，弄清一个人的底细，他是哪种人，他喜欢什么，不喜欢什么，什么对于他是好的，什么是不好的，他正走向何处，以及他的使命是什么——向一个人自身展示他自己——这意味着心理病理的揭露。这意味着对防御心理的识别，和识别后找到勇气放弃这种防御。这样做是痛苦的，因为防御是针对某些不愉快的事竖立的。但放弃防御是值得的。如果说心理分析文献没有教给我们任何别的东西，至少已使我们懂得压抑并非解决问题的上策。

去圣化（Desacralizing）。让我说一说心理学教科书中没有提到过的一种防御机制，虽然这对于今天的某些青年人说是一种非常重要的防御机制。这就是“去圣化”的防御机制。这些青年人怀疑价值观念和美德的可能性。他们觉得自己在生活中是受骗了或受挫了。他们大多数人的父母就很糊涂，他们并不怎么尊敬他们的父母。这些父母自己的价值观念就是混乱的，他们看到自己的孩子的行为仅仅限于吃惊而已，从来也不惩罚他们或阻止他们做坏事。于是，你便看到一种情况，这些年轻人简直是鄙视他

们的长辈——往往确有充分的理由。这样的年轻人已经由此得出一个泛化的结论：他们不愿意听从任何大人的劝告，假如这位长辈说的话和他们从伪善者的口中听到的一样就更不愿听从。他们曾听到他们的父辈谈论要诚实或勇敢或大胆，而他们又看到他们父辈的行为恰恰相反。

这些年轻人已经学会把人还原为具体的物，不看人可能成为什么，或不从人的象征价值看人，或不从恒久的意义看他或她。例如，我们的青少年已经使性"去圣化"。性无所谓；它是一件自然的事情。他们已把它弄得那么自然，使它已经在很多场合失去了它的诗意，这意味着它实际上已经失去了一切。自我实现意味着放弃这一防御机制并学会"再圣化"（resacralize）①。的意思是，愿意再次从"永恒的方面"看一个人，象斯宾诺莎所说的那样，或在中世纪基督教的统一理解中看一个人，那就是说，能看到神圣的、永恒的、象征的意义。那就是以尊敬的态度看女性和以尊敬所包含的一切意义看待她，即使是看某一个别的妇女也一样。另一个例子：一个人到医科学校去并解剖脑。如果这位医科学生没有敬畏之心而是缺乏统一理解，把脑仅仅看成一个具体的东西，那么肯定会有某些损失。对再圣化开放，一个人就会把脑也看作一个神圣的东西，看到它的象征价值，把它看作一种修辞的用法，从它的诗意一面看它。

再圣化往往意味着一大套过时的谈论——"非常古板"，年轻的孩子们会这样说。然而，对于咨询家，特别是对老年人提供劝告的咨询家，由于人到老年这些关于宗教和生活意义的哲学问题开始出现，这就成为帮助人趋向自我实现的最重要途径。年轻人可能说这是古板，逻辑实证论者可能说这是无意义的，但对于在

① 我不能不拼凑这些词，因为英语对于形容好人来说已经不中用了，英语没有表达美德的适当词汇。甚至挺好的词也都玷污了——例如，"爱"。

这样的过程中来寻求我们帮助的人，这显然是非常有意义而且非常重要的，我们最好是回应他，不然我们就不是在尽我们的责任。

综上所述，我们看到，自我实现不是某一伟大时刻的问题。并不是说，在星期四下午四时，当号角吹响的时候，你就永远地、完完全全地步入万神殿了。自我实现是一个程度问题，是许多次微小进展一点一点积累起来的。极常见的是，来咨询者倾向于等待某种灵感来临，使他们能够说，“在本星期四 3 时23分我成为自我实现的了！”能选为自我实现榜样的人，能符合自我实现标准的人，不过是从这些小路上走过来的：他们倾听自己的声音；他们承担责任；他们是忠诚的；而且，他们工作勤奋。他们深知他们是何许人，他们是什么，这不仅是依据他们一生的使命说的，而且也是依据他们日常的经验说的。例如，当他们穿一双如此这般的鞋子的时候，他们的脚就会受伤，以及他们是否喜欢吃茄子，或喝了太多的啤酒是否整夜不露面，等等。所有这一切都是真正的自我所含有的意思。他们发现了他们自己的生物学本性，他们的先天的本性，那是不可逆转的或很难改变的。

治疗的态度

以上说的是人在趋向自我实现时的所作所为。那么，咨询家是何许人呢？他如何能帮助来求助的人朝着成长的方向运动呢？

探求一个合适的模型。我曾用过“疗法”、“心理疗法”和“患者”等词。实际上，我嫌恶这些词，我嫌恶这些词所表达的医学模型，因为医学模型的意思是说，来找咨询家的人是一个有病的人，受不适和疾患的烦扰，是来寻求治疗的。实际上，当然，我们是希望咨询家是一位帮助促进人的自我实现的人，而不是一位帮助治好一种疾患的人。

帮助的模型也必须放弃；它也不那么合适。它使我们把咨询家设想为那样的人或那样的专家，他懂得一切并从他高高在上的特权地位走到下界可怜的蠢人丛中，这些蠢人什么也不懂而不得不以某种方式接受帮助。咨询家也不可能是一位教师，一位通常意义上的教师，因为教师的训练和擅长是“外在的学习”。而进入一个人可能达到的最佳境界的成长过程却是“内在的学习”。

存在主义治疗家曾力求解决这一模型问题，我愿推荐布根塔的著作——《对真实的探求》，作为对这一问题的一种讨论。布根塔建议我们把咨询或治疗称为“ontogogy”，意思是试着帮助人成长到竭尽他们所能的高度。或许这比我曾建议的词更好些，我建议的词来自一位德国作者，它是“psychogogy”，意思是心灵教育。不论我们用哪一个词，我认为我们最终必然达到的概念都将是阿德勒很久很久以前就提出过的一个概念，即他所说的“哥哥”。哥哥是亲爱的承担责任的人，正如一位哥哥对他的年轻的幼小的弟弟所做的那样。自然，哥哥懂得的多些；他多活了几岁，但他没有什么质的不同，也不是属于另一种推理的范畴。聪明而亲爱的哥哥试着促使弟弟进步，并试着使弟弟胜过自己，在弟弟自己的生活方式中得到更好的发展。看这和“教导无知者”的那种模型多么不同！

咨询关心的不是训练，也不是塑造或普通意义上的教导，不是告诉人应该做什么和如何做。它不从事宣传。它是一种“道的”启示和启示后的帮助。“道的”意味着不干预，“任其自然”。道学不是一种放任哲学或疏忽哲学，不是拒绝给予帮助或关怀的哲学。作为这一过程的一种模型，我们可以设想这样一位医师，如果他是一位不错的医师并且也是一个不错的人，他决不会梦想把自己的想法强加于患者或以任何方式进行宣传，或试图使一位患者模仿医师自己。

好的临床医师所做的是帮助求助者弄清并破除那些针对他自己的自我认识的防御机制，恢复他自己，理解他自己。理想的情况是，医师的那一相当抽象的参照系统，他曾读过的教科书，他曾上过的学校，他对世界的信念——这些都绝不要让患者觉察到。尊重这个“小弟弟”的内在本性，本质，和精华所在，他会认识到，让他达到美好生活的最佳途径就是更充分地成为他自己。我们称为“有病”的人是那些尚未成为他们自己的人，是针对人性树立起各式各样神经质的防御机制的人。正如对于玫瑰从来说不论园丁是意大利人还是法国人或瑞典人都一样，对于那个小弟弟来说帮助他的人是如何学会帮助人的也无关紧要。帮助他的人必须给予的是某些和他的身分无关的服务，不论他是瑞典人，还是天主教徒，或伊斯兰教徒，或弗洛伊德的信徒，不论何许人都一样。

这些基本概念包容着、蕴含着、而且完全符合弗洛伊德的和其他心理动力论体系的基本概念。是弗洛伊德的一项原理说明，自我的无意识方面受到压抑而真实自我的发现就在于揭露这些无意识的方面。隐含的意思是相信真理能治病。学会破除自身的压抑，理解自己，倾听冲动的声音，揭示胜利的本性，达到真知、灼见，和真理——这些就是所需要的一切。

劳伦斯·库比不久前在“教育中被遗忘的人”这篇文章里提出一个观点，认为教育的一个根本目标就是帮助人成为一个人，尽他的可能成为一个完全符合人性的人。

特别是对于成人我们并不是无能为力的。我们已经有了一个开始；我们已经有了一些能力和才能，有了方向，使命，和职业。现在的任务，假如我们认真看待这一模型，就在于帮助他们使他们已经具有的更完善，使他们处在潜势的东西成为在事实上更充分的、更真实的、更现实的。

林 方 译

存在与非存在：存在心理疗法的贡献[①]

〔美〕罗洛·梅[②]

存在疗法的主要贡献在于它将人理解为一种存在。这种疗法并不否认精神动力的有效功能，也不反对在适当场合对特定行为模式的研究。但是它主张，各种动力论的驱力概念，无论人们给它冠以何种名称，只有放到我们接触的人的存在结构中才可以理解。这样，存在分析的显著特点就是：它与本体论即研究存在的科学发生关系，它的研究对象是“实存”（Dasein）[③]，那坐在精神病医生面前的特定的人的存在。

在开始给“存在”（being）及其有关术语下定义的艰难工作之前，让我们先从存在的角度出发提醒自己：我们探讨的课题是每个敏感的精神病医生一天中要碰到许多次的情况。这就是当你面对着一个人，突然发现他跟你所掌握的有关他的情况大不相同的那一瞬时的体验。这里的“瞬时”当然不是指一个确切的时间，而是涉及这种体验的性质。这样说吧，我们可能从一份病历上得到一位患者的大量材料，也可以从其他跟这位患者谈过话的人那里了解到他的许多情况，但是当这位患者本人走进诊所时，

① 译自Chiang, H.-M. and Maslow, A·H·(eds.), The healthy personality, 1977, pp. 59—74。

② 罗洛·梅（Rollo May, 1909-）。

③ Dasein一词中文有“亲在”、“纯在”、“限有”、“实存”、“定在”等译法。参见刘放桐著《现代西方哲学》第550页。——译注

我们却每每有一种突如其来的、有时甚至是强烈的体验，感到眼前的患者实在跟自己的“先入之见”大不相同。这种体验中一般总包含着惊奇，但这种惊奇又跟茫然和迷惑毫无共同之处。它具有惊奇的原意，即“豁然开朗”的意思。这种说法当然绝无批评自己的同行所提供的材料之意。因为就连跟那些我们的老相识、老同事一起，我们也有这种突然“遭遇”的体验①。有关患者的资料可能是准确的，值得了解的。然而关键却在于：认识别人的存在不能依据个别孤立的现象，这种认识必须建立在更高的基点上。显而易见，了解那些在别人的行为方式中起作用的驱力和机制是有益的，熟悉他跟其他人交往的方式也十分必要；弄清他的社会条件、他的某些特殊的姿态和象征性动作的含义当然也至关重要，这类例子不胜枚举。可是，当我们面对着核心的、最真切的事实，即活生生的人本身的时候，以上的一切便立即退居到次要的地位。当我们发现在这种情况下，我们头脑里那些有关这个人的大量材料突然自动地以新的形式重新组合的时候，我们得到的启示并非是这些材料错了，而应该说，由于这些材料只是这个人存在的外在表现，所以它们只有在这种存在里才获得了内容、形式和意义。我们的探讨绝不抹煞认真地搜集，研究我们所能获得的有关某个患者的资料的重要性。这一点谁都明白。但是，任何人也不能闭眼不看一种经验性的事实，即：在我们亲眼见到这个病人的时候，这些资料会自动地形成新的构型(configuration)。这一点，也能在我们跟别人交谈的共同经验中得到证明。在这种情况下，我们会告诉自己延长谈话的时间，因为自己对对方的感觉还不够真切。谈话应该继续，直到自己头脑里的那些资料“改

① 我们可能在朋友和爱人身上得到这种感觉。这当然不是一种一次完成的体验。在任何一种发展着、成长着、至关重要的关系中，这种体验都可能——也许是应该——不断出现。

组”成新的形式的时候。而当我们对这种关系感到敌意和厌恶时，当我们拒对方于千里之外时，那不管我们的聪明才智有多高，也断难获得这种“真切感”。这就是传统的“认识”（Knowing）和“知道”（Knowing about）之间的差别。当我们力图认识一个人的时候，我们所知道的有关他的知识应该统统从属于核心的事实——他的实际存在。

在古希腊和古希伯来语里“认识”和“性交”是用的同一个动词。这一点，在圣经的詹姆士王译本中屡次体现出来：“亚伯拉罕跟妻子同房，她怀孕了……”等等①。从语源学的角度来看，“认识”和“性爱”的意思是非常接近的。尽管我们没有必要陷入这一复杂的课题，但我们至少可以说，认识一个人跟爱一个人一样，其中包含着一种“结合”，需要有一种相互交流。宾斯万格尔将其称为“交互式”（the dual mode）。从广义上来讲，我们应该：欲知斯人，先能爱之。

这种与另一个人的存在的突然“遭遇”有一种震撼心灵的力量。它极可能引起焦虑，也可能带来欢愉。无论哪种情况，它都能深深地抓住你，深深地打动你。这就不难理解，为什么一些精神病医生为了自己的舒服省事起见，将对方仅仅看成一个“病人”，或者，将注意力集中在某些行为的机制上，从而躲避这种遭遇了。然而，如果我们以专业的眼光来衡量与另一个人的关系，就十分容易看到，这种对焦虑的逃避，不仅导致我们与另一个人心灵的隔膜，而且惊人地歪曲了现实。因为这样一来，我们并未真正看见这个人。技术和资料一样，也必须服从两个人在一间屋里“狭路相逢”这一事实。这样提出问题，并没有贬低技术的重要性。

萨特用一种稍微不同的方式淋漓尽致地表达了这一观点。他

---

① 原文为“Abraham Knew his wife and she conceived……”

说，如果我们认为可以将人简化成原始资料、给定的驱力（或愿望）、简化成依赖于主体存在的某个客体的若干属性来分析，就可能最终导致一种武断的物质体系。这些物质可称为机械系统，也可称为物力系统或者模式。然而这样做，我们必然落入一个进退维谷的境地。我们人类要么变成某种无定型的泥团，注定要消极地听命于欲望，要么就变成一些不可再简约的驱力或倾向性的简单凑合。无论哪种情况下，人都不复存在，我们再也看不到“接受这种经验或那种经验的**这个人**。”①

存在与非存在

要给“存在”（being）和“实存”（Dasein）下定义是相当困难的。这两个术语及其涵义招致了许多反对意见，使我们的工作加倍棘手。也许有的读者感到这种术语不过是神秘主义的一种改头换面而已（神秘主义一词意指含混，本身带有贬义、而且极不准确），与科学风马牛不相及。显然，这种态度对整个问题不屑一顾，实际是回避了问题。有趣的是，神秘这个字眼被使用时总带有贬义，意指有我们无法理解、无法解释的事情。有人相

① 见哈热尔·巴恩斯译保尔·萨特著《存在与虚无》（Being and nothingness），第561页。萨特接着写道：“……或者是，我们在寻找这个人的时候，看到的只是一种无用的、抽象的对象，或者是我们所寻求的存在变成了一堆由外在联系粘合起来的现象的尘土。然而在试图理解另一个人的时候，任何人都决不应该在这种物质的观点中寻求答案。这一观点是非人性的，其所以如此，是因为我们的对象是人”（第52页）。他又说：“如果我们承认这个人是一个统一体，就不能指望以补充或者是将我们通过经验在他身上发现的各种倾向性进行组合的方式来重新塑造他……。”在萨特看来，这个人的每一种态度都是这个统一体的某种反映。“在一位男性情人的嫉妒心里，这个主体通过与一位女性的关系宣告了自己在历史上的存在。这对那些懂得如何解释这一现象的人意味着这个主体与世界的全部关系。由于这个世界，他才成了一个自我（self）。换句话说，这一经验性的态度本身乃是一个可理解的人格的选择的表现形式，其中没有任何神秘莫测之处”（第58页）。

信，如果我们不能将某种事、某种经验用数学方式表现出来，那么这件事，这种经验就不真实；如果我们能将其简化为数字，那它就必定是真实的。这种看法在我们的文化领域中影响甚广。这意味着将一事物抽象化——而数学则是抽象化的登峰造极。抽象化是数学的光荣，也是它得以广泛应用的原因。可是这样一来，现代西方人便面临非常可笑的境地：在将一件事物抽象化之后，他反而得说服自己相信它是真的。这种情况跟西方世界蔓延着的隔绝感和孤立感有十分密切的联系，因为我们让自己相信的唯一"真实"经验恰恰是不真实的。我们否认了自己的经验的存在。神秘这个带贬义的字眼通常为蒙昧主义者所利用。毫无疑问，靠着贬低一个问题的意义来回避它，其结果只能在这一问题上造成概念含混。凡抱着科学态度的人难道不应该竭力弄清自己所谈论的课题，并尽力寻找那些能准确地、最少歪曲地描写事物的字眼吗？"存在"跟"爱"和"意识"一样，我们无法既将其分割，将其抽象化，又保存我们正要研究的那些东西。它属于现实的范畴。发现这一点是值不得大惊小怪的。不过，这种发现还不能解除我们肩负的理解它、描绘它的任务。

另一个更为严重的抵制来源遍及整个现代西方社会。这就是那种逃避、有时甚至是压抑"存在"这一问题的心理需要。与另一些文化、尤其是十分关心存在的印度和东方文化、以及出现过类似文化的其他历史阶段相比较，现代西方世界的特点正如马塞尔一针见血地指出的那样，恰恰是"缺乏这种本体观念，缺乏存在的观念。一般说来，现代西方人的情况是这样的：如果说本体论提出的问题引起他的不安的话，这至多也不过象一阵朦胧的冲动，自己很难觉察到。"① 马塞尔这里指出了许多学者一致强调

① Marcel, G. The philosophy of existence, 1949, p. 1.

的事实，这就是存在感的丧失，一方面跟我们将存在置于功用的从属地位有关——一个人不知道自己首先是一个人，一个自我，而只知道自己是地铁里的售票员、杂货商、教授、美国电话电报公司等企业单位的副总经理、或者由他的其他什么经济方面的功能得来的头衔；另一方面，它也跟我们文化体系里的大规模集体主义潮流以及普遍存在着的"遵奉主义"倾向有关。马塞尔于是提出了这样有力的质疑："说实话，我实在不能相信，如果一种精神分析法没有揭示对这一观念的压抑和对这一需要的无视所造成的病态后果，怎么可能说得上比迄今为止所有的精神分析理论更深刻、更富于剖析力？"①

马塞尔接着写道："至于给'存在'下定义，我得首先承认这事困难之至。我只想在此就探讨的方法提一点建议：那种着眼于经验性的资料、旨在将其逐步简化为越来越没有内在价值和意义的因素的详尽分解（这种分解恰恰是弗洛伊德的理论著作的着眼点）是跟存在水火不容的。"② 我之所以摘录了以上这句话，是想说明，当弗氏分析被推到了极端，我们虽然知道有关驱力、有关本能，有关机制的一切，但是唯独不晓得存在。存在是根本。是它将一个人身上的无限复杂的诸种决定性因素组合起来，使这个获得经验的人具有某种自由，认识到作用于自己的各种力量，不管这种自由有时是多么有限。在这个范围内，他才能三思而后行，他所作出的种种反应也才有了份量。因此，在这个范围内，人也决不是一种纯粹的驱力和行为的固定形式的组合。

存在治疗家用来说明人类存在的显著特征的字眼是"实存"（Dasein）。宾斯万格尔、库恩（Kuhn）和其他一些人甚至将

① 着重号是本文作者加的。有关对存在感的压抑所产生的病态后果请参阅弗洛姆著《逃避自由》和里斯曼著《孤独的人群》。

② 同上，第5页。

自己的学派称为“实存分析学派（Daseinsanalyse）”。“实存”一词是由存在（sein）和“那里”（da）组合成的。实存一词说明了人是“就在那里”的存在。它同时还包含这样的意思，这就是，他的“就在那里”说明他有能力认识自己的地位，并将这种地位作为认识的出发点。进一步讲，“就在那里”不是注意一个位置，而是一个特定的人所处的特定位置，是这一确定瞬时他的存在在时间和空间的特定的一点。人能够意识到自己的存在，因而也就对自己的存在负责。也正是这种认识自己的存在的能力使人有别于其他的存在。存在治疗家不仅将人视为“自在的存在，”而且将其视为“自为的存在”。在以下的章节里，我们将讨论的宾斯万格尔和其他作者提出的“实存种种选择”，其意思是“一个对自己的存在负责的人作出的种种选择……。”

存在（being）是一个分词，一个表示某个人在成为某物的过程中的动词形式。如果读者能记住这一点，“人的存在”这一字眼的全部含义就会显得明晰一些。不幸的是，当“存在”一词在英语中被当作一个普通名词来使用的时候，往往带有静止的含义，而被当作特殊名词，如表示一个人（a being）的时候，又是为了表示一个实体，如一名士兵被视为一个单位一样。其实，当存在被当成一般名词用时，它更应被理解为“潜在”（potential）的意思，即“潜在性”（potentiality）的源泉。这种潜在性使橡子长成橡树，使每一个人成为他应该成为的样子。当我们将其作为特殊术语使用，例如用在“人的存在”之中时，它总是有“发展中的人”、“正在成为某物的人”的能动内涵。因此，在这个国家里，也许“形成”（becoming）一词更能表达存在一词的意思。只有当我们看见一个人在发展在变化的时候，才能理解他的存在，也只有当我们在行动中发挥自己的潜在的时候，才能认识自己。于是，对人类存在的有意义的时态是将来时——就是说，关键问题在

于我前进、变化的目标，在于我在最近的将来会变成什么样子。

因此，对人类来说，存在一词不是一成不变的。它跟橡子有别，不能自动长成参天大树，因为人的本质的和不可分割的属性乃是他的自我意识。人（或实存）是这样一种特殊的存在，如果他要成为自己的话，就必需认识自己，对自己负责。他也知道，在将来的某个时辰他会成为非存在。他这种存在无时无刻不跟非存在——死亡，辩证地联系在一起。他不仅知道自己或迟或早会变成非存在，而且知道由于自己作出的选择，还能够抛却或失去自己的存在。“存在与非存在”——这个我们的小标题中的“与”字不是打印的错误，①不是人在考虑自杀时作出的最后抉择。它在某种程度上反映了人在任何时候作出的选择。人对自身存在的意识这种深刻的辩证关系曾为帕斯卡尔（Pascal）描绘得无与伦比的美丽。

“人仅仅是一根芦苇，大自然里最脆弱的一根芦苇。不过他是一根会思维的芦苇。如果要消灭他，宇宙用不着全副武装，大兴干戈。一缕轻雾、一滴水珠足矣。但是，即使宇宙当真粉碎了人，人也比刽子手更宝贵。因为他明白自己死了，他清楚地知道宇宙的优势。而对于这一点，宇宙却一无所知。”②

为了将人体验自己的存在的意义弄得更清楚一点，我们让大家看一个从病历堆中找出的例子。这位病人是一个二十八岁的聪

---

① 这是将莎士比亚的《哈姆雷特》一剧中的台词略加改动得来的。莎翁原文为“To be, or not to be”。句中的连词“或者”（or）在本文中被作者有意改成了“与”（and）。——译注。

② Gertrude B.Burfurd Rawlings trans.and ed.,Pascal.s Pensees,p.35.帕斯卡尔接着说：“于是，我们的尊严来自思维。我们必须通过思维来使自己升华，而不能指望我们无法填满的时间和空间。那么，让我们努力去思维吧，在那里，我们能找到为人的准则。”这里也许有必要指出，帕氏的所谓思维并不是指的智慧或者技术性的理性，而是指的自我意识，能认识心灵的理性的那种理性。

颖的妇女，在表达自己的体验这方面尤其有天赋。而且，由于那些在她心灵的隐秘之处的严重的焦虑、深刻的自我怀疑以及经常发生的不可抑制的愤怒，使她在接受精神治疗这点上也不例外。作为非婚生的孩子，她小时曾寄养在这个国家西南部的一个小村子里。她的母亲发起火来，总要提起她的出生的由来，说自己当时怎样设法堕胎。日子过得不顺心的时候，就对这孩子大吼大叫："如果没生下你这个孽障，我们可不会遭这些罪啊！"家里的其他人吵架的时候，也会拿这孩子出气："你干嘛不死啊，我们真该在你生下来那天把你闷死！"长大以后，这位姑娘自力更生，成了很有文化教养的人。

在她接受精神治疗的第四个月一天夜里，她做了这样一个梦："我看到自己在一群没长脸的人群中，这些人就象是一群影子。四下似乎是一片人的荒野。可是就在这时我发现人群中有一个人对我怀有同情。"第二个疗程里她汇报说，前一次疗程后的某一天，她获得了一个极其重要的体验。我们现将两年之后她根据记忆和日记写出的东西摘引如下：

"我记得自己正走在贫民区的高架铁路下面。'我是个非法的孩子'，这个念头折磨着我。我在痛苦中挣扎起来正视现实，禁不住大汗淋漓。我明白了，接受这一现实就等于承认'我是一个生在养尊处优的白人中的黑人'，或者'我是明眼人之中的瞎子'。那天夜里我醒来时，想法变了：'我接受自己是非法的孩子这一事实，但我不再是个孩子了，事实正是这样。要说我是非法的吗，这说法也不对，只有我的出生才是非法的'。那么剩下的是什么呢？剩下的只是'我在'①。这种与'我在'的接触与接受一旦完成，就给了我（生平第一次）这种体验：'因为我在，所以我有存在的权利'。

① "I am"在英文里原意为"我是"，可是根据这里的上下文，"I am"也有"我存在"的意思。——译注

"这是一种什么样的体验呢？这是一种原始的感觉——它象我收到我的房契时的心情；这是我对自己生命的体验，不管它是一个离子，还是一片波浪。这颇象我小时候，找到一颗桃核，将它敲开，事先也不知道里面究竟是什么，可是却发现桃仁苦中带甜、十分爽口。这使我感到有些惊讶……这又象一艘碇泊在港里的舢舨，本是陆地上的原料所造就，借助于铁锚，再一次跟陆地——它的故土取得了联系。它也要启锚开航，然而为了躲避风暴、或者稍事休息又放下锚链……。这就是我对笛卡尔那句话的答话：'我在，所以我思维，我感受，我行动。'①

"它也象几何学里的一条公理。谁没体验过它，谁就象是学了几何却不知道第一公理。它也象我来到自己的伊甸园，在这里，我超越了善恶以及其他所有人类的观念。它又象那直觉的世界中的诗人的体验，那种捉摸不住的灵感。只不过这里没有那种与上帝之间的神交，只是发现了自己，并与之融为一体。这还象是拿着辛德柳拉的水晶鞋走遍天涯海角寻找合适的脚，一朝猛然醒悟：除了辛德柳拉本人，谁穿着这鞋也不合脚。这就是本义上的所谓'事实'。它象是还未曾画上山脉、海洋和陆地的地球仪，又象是一个孩子在句子中找到了与有关动词对应的主语，而这个主语就是他的生命，那种觉得它是空洞的理论的感觉也随之消失。"

我们将把这种体验称为"我在"体验。②以上对一复杂病

---

① 笛卡尔说"我思故我在"，患者这里是反过来说。——译者

② 一些读者可能会联想起《出埃及记》的第三章，第十四节，其中写到摩西看见耶和华在烈焰熊熊的灌木丛中出现。耶和华吩咐摩西将以色列人引出埃及，摩西却要知道上帝姓甚名谁。于是耶和华给了他如下有名的回答："我就是我。"这一古典的存在主义回答（这位患者恰好不知道这个句子）寓意隽永而深远。因为在其中上帝指出了上界的实质就是存在的力量。我们还不具备探索这句话的丰富含义的能力，也无法去研究复杂的翻译问题。但是我们可以指出，这个句子的希伯来文原文也可以译成"我将来是什么就是什么。"这证明了前面的存在应用将来时表示，与变化不可分离的论断。上帝是创造性的潜在，是变化的力量的本质。

例的有力而优美的描绘，向我们展示了一个人的存在感的出现和加强。作为非婚生的孩子，那位患者的存在受到更明显的威胁，由于她两年之后去观察这种体验的有利地位以及她富于诗意的表达能力，这种体验也就显得更加深刻和明晰。不过我相信，不管她的具体情况如何，她的体验都不会跟一般的人——精神正常的也好，反常的也好——有根本上的不同。

最后，对于这一病例所显示的经验，我们想提出以下四点看法。首先，"我在"体验本身并不是解决问题的办法，而是解决问题的先决条件。由于有了对自己的存在的体验，那位病人才能在其后的两年间潜心探索一些心理问题。当然，就最广的意义来讲，所有心理治疗的目的都是实现这种存在感。但是严格说来，实现这种存在感的目的是使一个人跟他的自我和环境联系在一起。它是对个人的存在（包括他的同一性）的体验，这存在是解决各种心理问题的必要条件。就象病人所说的那样，它是一种"基本事实"，一种无条件反射（ur）①经验，我们不应该将它仅仅看成是一个病人对他（或她）的某些特殊能力的发现，譬如，他通过学习，能学会画画写文章，能和异性进行满意的性交等。从旁观察，对特殊能力的发现和自我存在的经验似乎是并行不悖的。但是后者才是基础，后者是前者心理方面的先决条件。对那些不需要这种"我在"体验——无论程度如何——而解决一个人的特殊心理问题的办法，我们满有理由怀疑它是否货真价实。在病人的体验里，这些在他自己身上发现的"新能力"也许仅仅是一种补偿而已，就是说，它们证明他有重要性，尽管他深知由于自己缺乏那种"我在、所以我思维、我行动"的基本信念，在更深的意义上自己仍是无足轻重的人。我们也有理由设

① ur, unconditioned reflexion，无条件反射的缩写。

想，这种补偿性的办法更标志着病人用一种自卫方法来代替另一种，一套言辞来代替另一套，而从未体验到自己是一种存在。在第二种状态下，病人会心平气和地升华情操，或转向内省，或诉诸于人，然而即使如此，还是缺乏扎根于自己存在的行动。

我们的第二点看法是，这位病人的“我在”体验不能以“移情”关系来解释。积极的移情，不论是对精神病医生还是对她丈夫，在这病例中都是显而易见的。这一点在病人的那个富有表达力的梦中显示出来了，在梦境中那冷漠、荒凉的人世间也还有一个人对她抱有恻隐之心。不错，在梦里她向我们说明，只有当她能够信赖其他什么人的时候，才能获得“我在”的经验。然而这并不能解释体验本身。对任何人来说，被另一个人接受并信赖这个人是“我在”体验的必要条件，这一点不容置疑。可是只有当他把握住自我的时候，才能从本质上明确自己的存在。这就是“实存”体验，一种只有在自我觉知（self—awareness）的境界才能实现的体验。靠着社会分析是不可能对其作出根本的解释的。对病人来说，被另一个人，例如被精神病医生所接受，意味着他无需为其他任何人、或是整个世界接受他而全力以赴地苦苦挣扎。被他人一接受，他就获得了自由去体验自己的存在。我们必须强调这一点，这是因为许多精神病医生都错误地认为只要被另一个人接受，自我存在的体验就会自动产生。这就是一些“关系疗法（relationship therapy）”的根本谬误所在。无论在生活中还是在心理治疗过程中这种“你所需要的就是我爱你、接受你”的态度很可能会助长病人的被动性。而至关重要的问题倒是病人自己在具备了对自己的存在的认识和责任感之后，针对能被他人所接受这一事实作何行动。

我们的第三点看法直接由上述看法衍生而出。这就是，存在这个概念，不能简单地归结为病人对社会习俗、伦理规范的接

受。用尼采的话来说，存在的概念超越了善恶。如果说我的存在感是可靠的，它就绝非依赖他人定下的模式。它应该和阿基米德定律中的一条定理处于同一个立足点上，我们则以这点为依据，去判断父母和其他权威提出的要求。的的确确，某些人身上的强制性的和僵化的道学纯系缺乏存在感的结果。当一个人对自己的选择的效力没有基本信心的时候，他必然说服自己接受外界的标准，这时僵化的道学对他便成了维持平衡的工具。我们无意在此否认社会对个人的道德观的影响，只想说明本体意识不能完全还原为这些影响，它不是一种"超我"（superego）现象。再者，存在感赋予人自尊的基础，这基础也不是别人对他的看法的反映。因为如果你最终必须将自尊建立在社会认可的基础之上的话，你所有的就并非自尊，而是跟社会达成的妥协。虽然个人的存在感跟各种社会关系互相交织在一起，但它毕竟不是社会影响的产物，它总是取决于"个人的世界"（Eigenwelt）（我们将在后面探讨这一概念）。这一点，无论怎样强调都不为过分。

我们的第四点看法所涉及的问题最为重要，即：我们决不能象心理学界的许多同人那样，将"我在"体验与所谓"自我的作用"混为一谈。也就是说，将一个人的自我存在感解释成"自我"（ego）发展的一个方面是不妥的。为了明确这一点，我们只需回顾一下在传统的精神分析学说中"自我"的意义就足够了。传统上，"自我"被认为是多少有点微弱、不定、被动和后天的因素，在很大程度上是其他强大过程的副产品。它是"本我"(Id）在受到外界环境的限制时的结果，"代表了外部世界"①。

① Healy, Bronner and Bowers, The meaning and structure of psychoanalysis, 1930, p. 38，我们之所以引用中期的精神分析学派的一篇有代表性的概述中的话，并非由于我们无视其后的自我理论的发展，而是由于我们想让读者搞清楚自我概念的本质。这一本质后来虽然得到了充实和发展，但其基本内容没变。

格罗代克曾说："我们称为自我的东西从本质上来看是被动的"。弗洛伊德对此表示赞同，并引用了这句话①。诚然，精神分析理论发展中期的成果给了自我越来越重要的地位，可是在那里自我也只被当成对自卫机制研究的一个课题而已。自我靠了它的消极、自卫的机能才扩大了自己最初的有争议的不稳定的疆界。它"受惠于三个主人也因此面临三种威胁。这些威胁是外部世界、本我的性力（力比多）以及超我的严厉"②。弗洛伊德经常说，如果自我能在它那充满矛盾的范围内维持一点类似和谐的东西的话，那它也能工作得很不错。

我们只需要略微动动脑筋就不难看出，自我跟"我在"体验，即跟我们以上所讨论的存在感相去多远。后者产生于更基本的心理层次，而且是前者的发展的先决条件。自我是人格的一部份，传统意义上较弱的部份。而存在感指的是一个人的包括有意识的和无意识的全部经验，决不仅仅是意识的体现。自我是外部世界的反射，存在感则扎根于一个人存在的经验之中。如果它仅仅是外部世界的反射或反映，就绝不可能是一个人的存在感。一个人的存在感不是他观察外界、衡量外界、估价外界的能力，而是认识他是世上的一种存在、是能做这些事情的那种存在的能力。在这个意义上说，它是我们所说的"自我发展"的先决条件。自我是主客关系中的主体，而存在感的出现是先于这一主客对立关系的。存在的意思并非"我是主体"，而是："在众多存在之中，我是这样的一种，我能认识到自己是正在发生的事件的主体。"就其本质来说，存在感并不跟外部世界处于敌对状态，但是它必须包括必要时跟外界进行对抗的能力，正如它也必须包括

① Healy, Bronner and Bowers, The meaning and structure of psychoanalysis, 1930, P.41.

② 同上，P.38。

与非存在对抗的能力一样。这一点我们在后面还要说明。毫无疑问，自我和存在感取决于儿童从出世到几个月到两周岁之间的某个时候的自我觉知的产生，人们常将这一过程称为“自我的出现”。然而这并不意味着我们可以将二者混为一谈。人们普遍认为，自我在孩提时期特别弱，这是跟孩子对现实的有限认识以及跟现实的薄弱联系一致的。可是存在感在这时却可能异常强烈。只是当孩子学着屈从于社会的时候，学着从旁人对自己的评价中去体验自己的存在的时候，当他由此而丧失自己的纯真的时候，这种存在感才逐渐减弱消失。实际上，存在感——亦即本体感——不仅是解决其他问题的条件，也是自我发展的必要条件。①

我们当然知道，在最近几十年间，自我理论在正统的精神分析学派中得到了补充和发展。但是，对一个“扶不起来的天子”，你再给他多穿几层黄袍——虽然这黄袍的编织剪裁巧夺天工——也无法弥补他的无能。归根结底，自我理论的要害之处在于它集中地体现了现代思潮里的主客二元关系。我们实在有必要强调指出：自我被人们认为无力、被动、后天形成这一事实本身就是当代人丧失了存在感的症状或本体感受到压抑的症状。自我理论反映了那种把人在本质上看成是某些力量的被动承受者的普遍倾向，无论这些力量是“本我”（Id），还是马克思主义者看到的宏大的工业化的不可抗拒的力量，或是海德格尔所说的那种把个人象沧海一粟吞没掉的社会习惯势力。在弗洛伊德的学说中，认为自我较弱且不断受到本我侵扰的观点入木三分地反映了维多利

① 如果有人提出异议，说“自我”（ego）的概念至少比存在感更精确，更富于科学性，那我们只能重复我们已经说过的话。即在纸上奢谈精神性是容易的，问题在于如何将我们的概念与一个人的现实存在联系起来。

亚时期的人性分裂状况，它也是对那个时代的浅薄的唯意志论的一种有力针砭。然而当有人把这种自我发展成金科玉律的时候，错误就出现了。如果自我学说前后一致，是指作为人的人的话，那么存在感，本体感也包含于其中了。

现在我们应该探讨一下非存在的问题，或者如存在主义文学作品中所说的“虚无”（Nothingness）的问题了。本节标题“存在与非存在”中的连词“与”指出了这样的事实，即非存在是存在的不可分割的一部分。为了掌握存在的意义，一个人首先需要认识到他也可能不存在，认识到自己每时每刻都在毁灭的峭崖边上行走，而且无论如何也逃不掉在未来什么时辰降临的死亡。存在从来就不是独立于意志的，人可以抛弃它，也可能失去它，而且事实上无时无刻不面对着非存在的威胁。如果没有对这种非存在的意识——意识不到死亡、焦虑对存在的威胁，意识不到在“遵奉”中有失去个人潜在性的威胁——这种威胁虽不耸人听闻，却更顽强而持久——存在就必定索然无味、虚无飘渺，尤其是缺乏坚实的自我觉知。正是面对着非存在的挑战，存在才获得了生机和现实性，一个人对自己，对世界，对周围的人的认识也藉以得到升华。

死亡当然是非存在的威胁的最明火执仗的形式。弗洛伊德的象征性的死亡本能在某种程度上反映了这一事实。他认为，生命的力量（存在）每时每刻都被组织起来抗御非存在（死亡）的力量，而在每个人的生活中，最后胜利总是属于死亡。但是弗洛伊德的死亡本能的概念是一条本体论的真理，而决非象有些人说的那样是没落了的心理学理论。弗氏的死亡本能概念是对我们在本文中曾经提到的一点见解的绝妙例证，他超越了机械的理性，力图向人们展示生活的悲剧性方面。从某种角度来看，他对存在中的敌意、侵犯性和自我毁灭性的强调也就是这个意

思。

诚然，弗氏在解释这些概念时，犯了措辞不当的错误，例如，他竟用化学术语来解释死亡本能。在精神分析界，“死亡本能”（thanatos）这个字眼常常与性力（libido）并用，就是这种词汇危机的佐证。这种错误是由于有人试图把本体论的真理——其中包括死亡和悲剧——统统纳入机械理性的轨道，归结为特定的心理机制而产生的。在这个基础上，霍尼和其他心理学家有权从逻辑的角度来说明弗洛伊德过份悲观，只为战争和侵略找到了理论依据。我认为这对于通常过于简单化的、以机械理性为面目出现的精神分析不失为有力的论争。但它并非针对弗洛伊德本人，因为尽管弗洛伊德的参照体系常常自相矛盾，他所意在者不过是保存一种悲剧的真实概念。弗洛伊德的确有一种非存在感，虽然他总是试图将这种非存在感和存在感一起置于机械理性的统辖之下。

用纯粹的生物学的观点来解释死亡本能同样是错误的，它只能使我们陷入宿命论的泥坑。人是一种知道自己会死的存在，能预见自己的死亡的存在，这是无庸置疑的基本事实。这样，关键问题就在于，他如何正视现实，面对死亡：他是以毕生精力逃避死亡呢，还是象我们西方人习惯地那样，靠着将听天由命的信仰理性化，给那种压制对死亡的承认的作法涂上宗教迷信的色彩？或者，一边报告某人去世的噩耗，一边将这噩耗变为死亡统计表里的数据？这数字后面其实隐藏着一个颠扑不破的真理，那就是，将来某个时候，他自己也终不免一死。

另一方面，存在分析家主张：死亡的威胁恰恰赋予生命最积极的现实意义，它使个人的存在真实化、绝对化、具体化。因为看起来，正是死亡的绝对潜在选中了人，在他认识到自己的死亡不可避免的前提下，赋予他人格，使其能理解在他人身上（如同

在自己身上）的存在的潜在性①。换句话说，死亡在我们的生活中是绝对的而不是相对的事实。认识到这一点，就使我的存在以及我每时每刻的作为有了绝对性。

我们也无需搬出死亡这极端的例子来帮助我们对非存在的认识。当代无处不在的、最普遍可见的回避非存在的形式莫过于“遵奉主义（conformism）”，这是一种个人听任自己被公众舆论和流行观点的海洋吞没的倾向、被芸芸众生吞没的倾向。这种倾向的必然结果是丧失自己的看法、潜力和一切使他成为具有独特、鲜明的个性的东西。这种方法虽然使人暂时摆脱了非存在的烦扰，却叫他付出了丧失自己的力量和存在感的代价。

正视非存在的能力的积极意义通过接受焦虑、敌意和侵犯的能力表现出来。这里，“接受”的意思是允许这些东西存在，不加压抑，如有可能，建设性地利用它们。严重的焦虑、敌对情绪、侵犯行为是一个人将他自己与他人联系起来的状态和方式，这种状态和方式可能中断或毁灭存在。但是如果为了保存自己的存在而逃避可能带来焦虑的处境或潜藏着敌意和侵犯的环境，结果只能给人留下乏味、孱弱和虚幻的存在感——我们在前一章摘引的尼采对“软弱无能者”的精彩描述也就是这个意思。这些人

① 这是沃纳·布罗克在他的《存与在》（Existence and Being）一书的绪言中对海德格尔的解释（第77页）。对那些对存在与非存在的对抗问题的逻辑方面感兴趣的人，我们还需补充指出，正如蒂利希在《存在的勇气》（The Courage to be）一书中说的那样，“肯定”与“否定”的对抗的辩证关系的各种形式也贯穿于整个思想发展史。黑格尔认为非存在是存在的不可分割的组成部分，尤其在他的“命题、对比、综合”的辩证法则的命题阶段更是如此。在谢林、叔本华及其他一些人的著作里，“意志”被当作基本的本体范畴来强调，其意义在于显示存在具有“否定自己而又不失却自己的能力。”蒂利希见解独到，认为存在与非存在的关系问题只能抽象地解释成“存在包括自身和非存在。”用通俗的话来说，存在包括非存在的意思是，我们能意识到死亡，能接受死亡，甚至能通过自杀选择死亡。简言之，能通过自我觉知超越死亡。

靠着压抑自己的侵犯冲动来躲避它，进而体验到了“麻醉后的宁静”(drugged tranguility)和“无目标怨恨”(free-floating resentment)。我们的观点丝毫也没有抹杀神经过敏的焦虑、敌意和侵犯跟正常的焦虑、敌意和侵犯之间的差别。显然，建设性地处理神经过敏的焦虑、敌意和侵犯的方法是：通过心理治疗对其作出准确诊断，然后尽可能消除这种状态。可是，由于人们没有看到这些状态的正常表现形式（这里所谓正常意味着它们是每个存在必须随时应付的非存在的威胁的不可缺少的组成部分），整个问题被搅混了，我们的任务也变得加倍地艰巨。难道事情不正是这样，由于人们无力接受和应付焦虑、敌意和侵犯的正常表现形式，才导致了这些状态和行为方式的反常形式的产生和发展吗？保罗·蒂利希就这种心理治疗过程说过一句令人信服的话，其中的含意是极其深远的，我们愿意在此毫无保留地加以引用。他说：“一个存在的自我肯定愈强有力，它容纳非存在的能量亦愈大。”

邓鹏译　田海林 校

此时此地疗法[①]

〔美〕珀尔斯[②]

正统心理疗法的重点实际上包含着这样一个观点：神经病患者是曾经有过问题的人。心理疗法的目标就是去解决这个问题。通过回忆往事来进行治疗的一整套方式，都包含着这样一种假设。但是，我们从神经病症和在神经病患者身上所观察到的一切都是和这一假设背道而驰的。根据格式塔（完形）心理学的观点，神经病患者并不只是曾经有过问题的人，而且是此时此地仍然存在着问题的人。尽管他今天的行为方式可能是他以往经历"造成"的结果，但是，他现在面临的困难也与他此时此刻的行为方式有关。他无法应付当前的问题，而且，如果他不学会如何处理当前的问题，那么他将来也难以安身。

因此，疗法的目的应当是使患者掌握当前的以及明天或者明年可能出现的任何问题的方法。这一方法就是自立，而取得自立的途径则是利用他目前具备的一切手段去对付自我和自己面临的问题。如果他每时每刻都能真正意识到自我，意识到他在各个层次——幻想、言语、躯体——上的行为，他便会发现，他是怎样给自己造成困难的，也能认识到他当前的困难是什么，而且，他还能帮助自己在当下（即此时此地）克服这些困难。他每克服一个困难，都使得下一个问题的解决变得更容易，因为，每次克服

① 译自Chiang, H.-M. and Maslow, A·H·(eds.), The healthy personality, 1977, pp. 49—57.

② 珀尔斯（Fritz Perls, 1893—1970）。

困难都增强了他的自立性。

患者以往未曾解决的问题的后遗症——它们表现为精神分裂、神经质习惯倾向、妄想等种种形式——必然会在当前继续造成麻烦，也一定会在治疗过程中出现。因此，如果治疗是有效的，那么患者就必须在疗程中解决这些后遗症。但是遗留问题恰恰就是阻碍患者投身于当前生活之中的现实问题。

根据公认的定义，神经症患者是这样一种人，他的困难使他不能恰当地处理现实生活问题。除此之外，根据我们的定义，神经症患者长期处于自我干扰之中，他缺乏适当的自我感（因而也就不能正确地区分自我与外部世界），缺乏足够的自立性，他的心理处于不平衡状态，他为取得心理平衡而进行的错误的努力支配了他的行为。

根据这个一般性的理论，我们可以看出哪些事情是必须做的。神经症患者对于完全参与现实生活感到困难，因为过去遗留的事总妨碍着他。他此时此地就面临着问题，然而，往往只有他的一部分自我去应付这些问题。他必须通过治疗学会在现实中生活，他的治疗过程应该成为他实现这项迄今没有达到的目标的首次实践。因此，格式塔疗法是一种“此时此地”疗法，在治疗中，我们要求患者把他的全部注意力集中在他当前也就是此时此地的行为上。

格式塔疗法是一种经验性疗法，而不是言语性或解释性疗法。我们要求患者不要谈论他那些已经过去很久的以及留在他记忆中的创伤和问题，而要求患者此时此地重新体验他们的问题和创伤。（对他们来说，这些状况现在并未终结。）如果患者最终要彻底解决他过去的问题的话，那他就必须在此刻解决。因为，他必须认识到，如果他以往的问题真的已成为过去，那么，它们就不再成其为问题了，也肯定不会再次出现。

另外，作为一种经验性疗法，格式塔治疗术要求患者此时此地对自我进行尽可能完全充分的体验。我们要求患者象感觉到自己头脑中不断出现的思想那样感觉自己的姿态、呼吸、情绪、声音和面部表现。我们知道，患者越能意识到自己，他对自我就了解得越多。当他意识到他在以哪些方式阻碍他此刻的“存在”即干扰自己的时候，他就将开始意识到被他自己干扰了的自我。

在这一过程中，疗法的施行者是以他从患者那里所观察到的东西为指导的。这里只说一点就够了：疗法施行者对于患者身上的外部表现应该十分敏感，这样，疗法施行者的较完全的觉知才能成为患者提高其觉知能力的手段。

我们从一个基本句子“现在我觉察到了”开始对患者进行治疗，我们在治疗过程中——不仅在言语上，而且在精神上——自始至终贯彻这句简单的话。句中的“现在”一词使我们始终处于现实之中，而且让我们明确认识到，除了现实的经验之外，任何别的经验都是不存在的。当然，现在本身就是一种不断变化着的经验。一旦使用了“现在”，患者就很容易做到始终使用现在时态，投入以现象学为基础的治疗，并提供他过去经历的材料——我在下文中还要说明这一点，这些材料对于达到完形的整合、消化记忆以及恢复机体平衡来说都是必要的。

句中的“我”则用于消除“它”的作用和增强患者对自己的感情、思想和症状的责任感。句中的“到了”是他存在的标志。它使患者认识到他的一切经验都是自己存在的一部分，这些经验加上他的现状又将成为未来的他的一部分。他很快会懂得，每一个新的“现在”都与前一个不同。

句中的“觉察”则使患者感受到自己的潜能、能力以及自己在感觉、运动和智力方面的资质。觉察不是有意识的——因为意识是纯精神的，觉察可以说仅仅是经过思维和言语筛选后的经验。

"觉察"提供了意识以外的一些东西。如果象我们这样以调动患者目前具备的一切和他现有的处理事务的手段，而不是设法利用他还未掌握的或已经失去的手段来进行治疗的话，那么对施行治疗者和患者来说，"觉察"这个词最准确地说明了患者的现有能力。因为，觉察总是产生于现在的。它为行动开创了可能性。常规和习惯是业已形成的功能，要改变常规和习惯，就得使它们重新成为觉察的主要对象。改变常规的想法本身，就包含着改变思维和行动方式的可能性。没有觉察，就无法认识选择的意义。觉察、接触、和现在只是同一个自我认识过程的不同侧面而已。正是在此时此地，我们觉察到了我们所有的选择，从微小的病态的判断（这支铅笔搁得直不直？）到为一项事业献身或迷恋于某种业余爱好的存在方式的选择。

如何实行这种以"现在我觉察到了"为核心的此时此地疗法呢？以一个神经症患者为例。他无休止地对已故的一位家长表示哀伤。无论他是有意识还是无意识地这样做，这位患者实际上是在幻想他的家长还在人世。他的一举一动显示出他的家长似乎还活着，他还在用过时的教诲指导自己的生活。他要想自立，并完全投入现时的实际生活，就必须摈弃这种指导；他必须与他的前辈就此分手告别。为了有效地做到这一点，他就必须来到长辈临终的床前，正视死亡的来临。他还必须把过去的思想转变为现在的行动，好象此时就是彼时一样。要达到这个目的，仅仅把当时的情景再叙述一遍是不够的，他必须重新经历那种情景。他必须体验并且吸收那些被打断了的感情，这些感情大多是与特别强烈的悲伤联系在一起的，但是或许也蕴含着成功、犯罪等等因素。仅仅回忆过去的某一事件是不够的，还必须象演出心理剧那样回到那种情境中去。正象谈论自我对经验自我是一种阻力一样，对于某一经验的回忆——如果只是谈论它的话——会使它作为过去的一种

沉积物与其他事物隔绝开来——就象庞贝废墟①那样死气沉沉，人们能对它作一些巧妙的重建工作，却无法让它起死回生。神经症患者的记忆并不只是一个供我们称之为人类行为的考古学家的精神分析学者们使用的猎场。它是一个并未完成的事物，它有生命，但是它的进程却被打断了，它正在等待着被吸收和同化。这个吸收过程恰恰应当在此时此地进行。

有渊博理论知识的精神分析学家可能会向患者解释说："你仍然在你母亲的束缚之下，因为你对她的去世自觉有罪，你在孩提时曾希望她死去，而后又抑制了这个念头。当你的愿望实现时，你就觉得自己象是杀害她的凶手。"他这里所说的也许有真实的成分。但是，这种象征性的和理性的解释并不能对患者的感情发生影响，因为患者的感情并不是他的有罪感的结果，而是在他母亲去世时他中断了这种有罪感所造成的后果。如果他当时曾允许自己充分地体验负罪的心情，他现在就不会感到悲伤了。所以，在格式塔疗法中，我们要求患者象演出心理剧那样同他已故的母亲交谈。

由于患者感到在现时中生活和体验自己有困难，因此，他也会觉得很难坚持接受此时此地疗法。他会用过去的回忆来干扰他现在的体验，他坚持谈论过去的记忆，就象它们真的已经过去似的。他感到联想不像集中注意力以及在集中注意的过程中去体验自己那么难。不管他的注意力是集中在躯体感觉还是幻想之上，——尽管他开始时会感到这是一项令人痛苦的任务——他那件未了结的事情总会使集中成为他的主要活动。他对自己需求的主次顺序没有明确的观念，而是倾向于对不同需要赋予同等的价值。他就象斯蒂芬·利科克提到的那位年轻人一样，骑上马疯狂地而又

① 庞贝（Pompei），意大利古城，因附近火山爆发而湮没。——译注

漫无目标地奔驰起来。

我们并不是要使他痛苦而是要求他取得集中注意力的能力。如果他打算朝完全参与现在生活的方向前进，准备在通往创造性生活的道路上迈出第一步，他就必须学会如何支配自己的精力，即集中注意力。只有当他真正地体验到现在的每一时刻和每一需要的时候，他才能从“现在我有这个需要”转移到“现在我有那个需要。”

另外，集中方法（焦点觉察）还为我们提供了取得治疗的深度而不是广度的一种工具。通过集中注意每一个症状和每一个觉察领域，患者将对自己和自己的神经症获得多方面的认识。他会懂得他眼下正在体验着什么，又是如何在体验的。他还会认识到，他在一个领域的感情和行为是怎样与他在其它领域的感情和行为相联系的。

让我稍许提一提头痛这个传统的心身现象。患者通常都把头痛列为他们最烦恼的症状之一。他们抱怨说，头痛伤透了脑筋，而现在当他们来院诊病时，他们还想用自己的病症来给我们找麻烦。当然，我们欢迎患者这样做。但是，反过来，我们也要给患者找麻烦——我们要求患者承担更多的责任，而少服用阿斯匹林。为此，我们让患者通过自我体验来发现自己是怎样造成头痛的。（恍然大悟的体验是最有效的治疗因素之一。）我们请患者确定疼痛的部位，并要他们在紧张状态下或站、或坐、或卧。我们还要求患者把注意力集中在这种痛感上，而不要消除它。起初，只有少数人能够经受住这种紧张。大多数患者都倾向于立即用解释、联想，或靠讥笑我们的行动来打断这种紧张状态。结果，疗法施行者不得不在一次又一次的干扰中进行他的工作，他还必须使这些干扰转变成“我”的功能。这就是说，甚至在我们治疗头痛之前，我们已经做了大量的整合工作了。例如，当疗法施行者

请患者忍受痛的时候，病人常说，“简直是胡说。”但如果他学会了这样说：“大夫，你在试图干蠢事，”他便取得了一个小小的进步。随着这个微小的进步，我们已把其中的一小部分转化为一种接触功能和自我表现。我们甚至可以从他的这种说法入手，请患者进一步阐述他的观点。这就给了患者一次机会，使他得以倾诉自己藏在心底的疑虑，不信任感等等。而所有这些正是未完成的工作的一部分，这些未完成的工作妨碍着他完全地投身于现在。

但是，患者最后将能忍受他的头痛，也能忍受他现在可以确定其部位的疼痛。这种忍耐为自我接触的发展造成了可能性。如果他忍受自己的疼痛，他也许会发现，原来他一直在收缩着某些部位的肌肉，或者有一种麻木感。就是说，他发现自己的疼痛与肌肉收缩有关。然后，我们请他把肌肉收缩的情形加以夸张。那么，他将发现他能够有意地制造和加剧自己的痛苦。根据迄今为止他所得到的发现，他或许会说，“仿佛是我自己在拉长脸来哭似的。”疗法施行者随即可以问他：“你想哭吗？”如果我们要求他对我们当面直说的话，他很有可能突然大哭或悲啼起来。“我不想哭，该死的！别管我，别烦人啦！”显然，他的头痛已经成了对他要哭这种需要的一种干扰。问题很明显，他已不必再以头痛为手段干扰自己的哭泣了。在最佳情况下，患者可能还会抛弃他对哭泣的需要，因为，如果对这个问题进行治疗的时间足够长的话，他也许能够体验以往的干扰，而正是这些干扰造成了他现在的哭泣需要。然而，甚至在达到这一阶段之前，他就已经取得一些进步了。患者已经把部分卷入（头痛）变为完全卷入（哭泣）。他已经把一种心身的症状转化为全部自我的表现，因为在那短暂的绝望状态下，他的全部身心都被彻底地卷进去了。所以，患者已经通过集中注意力的方法学会了怎样完全参与至少

一次现时的体验。与此同时，他对于自我干扰的过程以及自我干扰与自身经验总和的联系方式也有了一定的认识。他已经发现他的一种处理问题的手段。

正如我们已经指出的那样，神经症患者是自我干扰者。心理治疗学的各个派别都重视这一事实。实际上，弗洛伊德就是以承认这一现象为基础建立了他的疗法的。在自我干扰可能采取的所有形式中，他选择了颇有决定性的一种，他把它称为“潜意识压抑”。他说，“不要干扰你的联想的自由流动。”但是，他还有另一个假设：压抑潜意识会导致困窘感。因此，他又指出：“不要陷入困窘。”而他恰恰是用这两条戒律干扰了患者对自己的困惑感和消除困惑感的体验。这样就降低了患者的敏感性，使他无法体验窘境，甚至导致过度的狂妄无礼（赖希治疗中的患者尤其如此）。在治疗中必须解决的问题不是那些被压抑的东西，而是抑制本身，是自我干扰所采取的形式。在这个问题上我们仍然不能由内及外，而只能由外及内。

通过治疗（即把分裂的人格整合起来，以重建自我），患者必须达到不再自我干扰的目标，这也就是说，他不再是神经病人了。我们怎样才能达到这一目标，而又不犯干扰病人的自我干扰的错误呢?我们曾提到弗洛伊德关于“不要压抑潜意识”的戒律，这本身就是对潜意识抑制的一种抑制，是对潜意识压抑这一过程的干扰。我们必须注意和研究的是每一次干扰的方式，而不是潜意识压抑——弗洛伊德所设想的造成干扰的原因。如果我们处理干扰本身，我们就是在直接处理临床症状和患者正在体验的经验。我们还是在处理显露出来的表象。无须对此作出猜测和解释。我们听到患者的叙说突然中断，或者我们注意到患者屏住自己的呼吸，或者我们看到他握紧拳头，仿佛要打什么人，或晃动着大腿，像是要踢人，或者我们观察到他忽然转移视线而打断自

己与疗法施行者之间的联系。

他觉察到了这些自我干扰吗？这是我们要对处在这种状况下的患者提出的第一个问题。他知道他此刻的行为吗？随着他越来越觉察到他进行自我干扰的各种方式，他也必然会越来越认识到他在对哪些东西进行自我干扰。正如我们举出的头痛一例所说明的那样，患者在忍受干扰也就是头痛的过程中，发现了自己是怎样运用这种手段来干扰自己的哭泣的。这个例子还表明，患者如何通过把注意力集中于干扰本身—— 即注意干扰的方式，而不是干扰的原因——而逐渐认识到他正在干扰自己的事实，并且逐步觉察到他正在对哪些东西进行干扰。他逐渐取得了排除干扰并经历和完成一次未结束的体验的能力。

内向投射（introjection）、投射（projection）和向后投射或回想（retrojection）的神经症机制本身就是内向投射机制，它的发展水平常常与来自外界的干扰程度相一致。在正常的生长过程中，我们通过反复摸索，通过尽可能自由、不受干扰地考查我们的生活和世界的方式来进行学习。

设想有一只正在爬树的小猫。它在进行试验，它要保持平衡，检验自己的力量和灵活性。但是，母猫绝不会对它放任不管；它坚持要小猫从树上下来，责备道："你这淘气鬼会摔断脖子的。"这对小猫成长的快乐是多么大的干扰啊！它甚至会妨碍成长过程本身。然而，猫的行为自然不会这样愚蠢。它们把寻求安全的任务留给了人类。

相反，猫与任何别的动物或明智的人一样，认为促进由外力支持到自主的转化过程是培养后代的基本内容。初生的小猫不会捕食，不会行走，无法保护自己。所以，它一切都依赖母猫。但是，它会一方面通过发挥自己天生的本能，另一方面在外部环境的教育下逐步掌握自力更生做这些事的技能。对人来讲，由外力

支持转为自立当然就更复杂了。只要想一想给婴儿换尿布、给孩子穿衣做饭、选择职业或使他们获得知识等等需要就可略见一斑了。

由于我们通过教育学到的知识比我们运用自己天生的本能学会的东西多得多（人类的特性决定了这一点），因此，我们有关正确做法形成过程的动物性本能大部分已经消失了。相反，我们心目中的“正确”做法是由那些世代相传和修正的复合想象来确立的。它们对社会交际的各个方面，例如：行为的方式和准则（伦理学），确定方向的方法（见解、世界观），美的标准（美学）以及社会地位（态度）等，将起很大的作用。然而，这些做法往往不适应生物学原则，因此它们恰恰瓦解了我们生存的基础，并且导致了退化。精神病史一再表明，我们对性欲的蔑视倾向是可能造成神经病症的。不管这些做法是反生物学的或反个性的还是反社会的，它们都是人类发展前进过程中的障碍。如果这些进程不受到阻碍的话，它们本来是会通向自立的。

这种干扰对培养下一代来说就象恶梦一样可怕。其中有对接触的干扰，“别碰这个！”“别干那种事！”这类话日复一日地盘旋在孩子的耳边。再如，“别烦啦！让我安静一会儿。”这种话妨碍了孩子干扰母亲的愿望。他的退避也要受到干扰：“你现在待在这儿，集中精力做作业，别胡思乱想。”“你不把饭吃完不准出去玩。”

那么，我们是不是应当采取完全不加干扰的方针呢？人类同任何别的动物一样，年幼的一代要对这个世界进行试验，要发现自己具备哪些可能性，要努力扩大自己的活动范围，还要检验自己到底能走多远。但是，与此同时，他又得受限制，以免他对自己和别人造成严重的损害。他必须学会应付干扰。

当家长干涉孩子的成熟过程时——或则溺爱孩子，干扰他寻找自己位置的尝试，或则对他提供过分的保护，以至扼杀了他在成

长的现阶段中建立自立能力的信心——就会出现真正的麻烦。家长把孩子当成一件供他们保存或展览的所有物。在后一种情况下，家长一般倾向于对孩子寄予厚望以促其早熟，而孩子当时还不具备达到这些要求的足够的自我支持力。在前一种情况下，家长又倾向于不给孩子运用他已经具备的自我支持力的任何机会，从而妨碍了孩子的成熟。第一类孩子成人后可能过于自满自足，第二类孩子的依赖性太强——这两种人均不能自立。

来请我们治病的患者已经把家长的干扰与自己的生活混为一谈——这就是内向投射。这类病人对我们说，“大人是不哭的！”来治病的患者否认自己身上有触犯他人的成分——即在他们的孩提时期被干扰的东西——这就是投射。“这该死的头疼！我为什么就非得受这个罪呢？”患者可能把家长认为不良并对其表现加以干扰的东西转而用来反对他们自己。这就是自我投射。“我一定要控制住自己，我绝不让自己哭出来！”他们也许已经被家长的干扰弄得如此困惑，以致完全放弃了自我，并且忘却了他们的内在需要与满足这些需要的外部手段之间的区别和联系。其结果就是合二为一。“别人一对我叫喊，我就头痛。”

通过集中注意力的方式使我们的患者在此时此地觉察到什么是干扰，以及干扰在怎样地影响着他们，我们就能使他们实现真正的整合。我们就能消除他们那无穷无尽的烦恼。我们能给患者一次成为他们自己的机会，因为他们将开始体验自己；这将使他们能对自己和他人作出真实的评价，并将使他们能与世界进行有益的接触，因为他们将认识到这个世界究竟在哪里。理解的基本含义是把局部放在它与整体的关系中来看。对于我们的患者来说，理解就意味着把他们自己看作整体的一部分，从而建立起与他们自己和与世界的关系。这就是有益的接触。

陈功译　吴聿衡 校

成为一个人意味着什么？[①]

〔美〕罗杰斯

常常有人这样问我，“人们究竟因为什么问题前来咨询中心求助于你和其他心理顾问？”对此我总感到难以答复。我只能说，他们有着你所能想象的任何一种问题，而且有相当部分我敢肯定是你连做梦也想不到的。例如，有学业上一败涂地的大学生；有被婚姻弄得苦恼不堪的家庭主妇；有感到自己已经濒临精神崩溃或精神病变的人；或是某个担任要职的专业人员，由于过分沉溺于性方面的胡思乱想而严重影响了工作效率；或是一个在班上拔尖的优秀学生，仅仅因为相信别人断言自己是无可救药的蠢笨而变得绝望呆滞；也有被孩子的顽皮行径搞得焦头烂额的家长；有活跃于交际场所的时髦女郎发现自己突然被一阵无可名状的沮丧心情所压倒；有的女性因感到生活与爱情都正在从身边悄然逝去而万分忧虑，纵使她的大学毕业成绩优良也不足以补偿她失去的一切；有的男子则确信某些强大的邪恶势力正在积极策划阴谋，企图暗算他；……。我可以这样无休止地列举出一大堆人们需要我们帮助解决的各式各样的问题，它们真可说是集各种生活经验之大成。然而，我对这种开清单的作法是不会满意的。作为一个心理咨询顾问，我很清楚，人们第一次向你诉说的问题隔上两、三个小时后就会完全变成两样，即便到了第十次来向你诉说时，问题还会变。现在你们该明白了为什么我会感到难以回答我

① 译自Arkoff, A. (ed.), Psychology and personal growth, 1980, pp. 357—365。

们一开始提出的那个问题。

不过，我已逐渐相信这么一个事实：尽管人们的问题包罗万象、错综复杂，但回答却只有一个而且非常简单。我们努力为咨询者创立了一种利于治疗的关系，这样，我们可以倾听他们诉说自己的经验。从许多咨询者的谈话中，我感到他们每个人其实都为同一个问题所困扰。人们主要诉说的问题可能在情境上有所不同，他们苦恼的原因也可能大不一样，有的来自学习，有的源于妻子，有的因为老板，有的是因为自己失去控制的或荒唐古怪的行为，有的却因为某种恐惧心理等等。但是在所有这些差异后面，有一个人们共同探求的中心问题。在我看来，每一个人似乎都在心底深处反复自问："我到底是什么人？我怎样才能接触到隐藏在表面行为下面的真正的我？我如何才能真正变成我自己？"

变成自己的过程

从面具后面走出来

看来每个人最希望达到的目标和他有意无意追求的目的不外是要变成他自己罢了。这里，让我先解释一下这句话是什么意思。

当一个人因为自己的种种烦恼来找我咨询时，我发现首先最好是努力与他建立一种可以使他感到自由安全的关系。我的目的是要了解存在于他内心世界里的感受方式，认识他的本来面目，并创造一种自由气氛，使他对自己的思想、感受和存在感到无拘无束，爱怎样就怎样。在这种情况下，他会怎样利用这种自由呢？

我的经验表明，他靠这种自由可以变得愈来愈接近他真正的自己。他开始抛弃那用来对付生活的伪装、面具或扮演的角色。他力图想发现某种更本质、更接近于他真实自身的东西。他首先把那些在一定程度上是有意识地用来对付生活的面具扔在一旁。

在一次咨询中，一位年轻女人在对我描述她一直长期使用的面具时，她表示自己已完全不能确信在这种四面讨好、八面玲珑的伪装后面还存在什么她的真正自身。

> 我正在考虑有关是非标准的问题。我不知怎么学会了一种窍门，我想，嗯，或者说是一种习惯，即老是想使我周围的人感到轻松自在，或使事情进行得一帆风顺。我们周围总得有些能息事宁人的和事佬吧，他们就象能平息海浪的油一样。无论是在小型会议上，或是在朋友们的聚会时，还是在其他什么场合，我总能帮助把事情搞得顺顺当当的，而且总是显得自己过得挺快活。有时，我连自己也感到惊讶地提出与我真实想法完全相反的意见，因为我注意到如果我不这么做，负责召集的人就会很不高兴。换句话说，我简直从来就不曾有过——我的意思是我从未发现自己对于事物曾有过——什么明确固定的看法。现在看来我之所以这样是因为我在家里长期养成的习惯。开始，我只是不坚持自己的信念；到后来，我已经不知道我是否还有什么应该支持的信念。我从来没有诚实地成为我自己，我也从来不清楚我自己究竟是什么，我只不过一直在扮演某个虚假的角色。

从这段谈话里，你能看到她如何审视自己长期沿用的假面具，如何认识到自己对它的不满，并努力思考怎样才能认识到面具后面的真正自身，如果这自身确乎存在的话。

在这一努力发掘真实自身的过程中，咨询者特别愿意利用我们为他建立的治疗关系去探索考察他的经验的各个侧面，并勇敢地承认和正视自己常常面临的深刻矛盾。他懂得他有不少行为，甚至有不少情感都不是真的，都不是他的机体的真实反应。所有这些不过是某些表面的东西，某种伪装而已。在这背后，他自己却

深藏不露。他发现，他在许多时候是按照自认为应该的那样去生活，而不是根据他本身的要求。他常常感到自己只是应别人的需要而生存在世，他似乎根本没有什么自我，他只是试图按照别人认为他应该的那样去思维、感受和行动罢了。

在这一点上，我非常吃惊地发现，丹麦哲学家克尔凯郭尔早在一百多年前就曾经以他敏锐的心理学洞察力极其准确地描述了人的这种困境。最常见的使人沮丧的情景是一个人不能根据其选择或意愿而成为他自己；但最令人绝望的则是“他不得不选择做一个并非自己本身的人”。另一方面，“与绝望相反的情景就是一个人能够自由地真正成为他自己，”而这种自由选择正是人的最高责任。当我在读他的某些著述时，我几乎觉得他曾听我们的咨询者描述过对自我的探索。这种探索常常使人感到痛苦不安。

当人们看到自己正在摆脱这些以前从未觉察到的假面孔时，对自我的探索就变得更加令人心烦意乱。他们开始探究存在于自身内部的那些狂乱而猛烈的情感，这是一件可怕的工作。要除掉自己曾以为是真正自我的一部分的面具，这可能是一种令人极度不安的经验。不过，一旦人们有了思想、感受和存在的自由，他们便会朝着这一目标迈进。有一个人进行了一系列的心理治疗的交谈，她下面的这段话可以揭示这一点。她用了不少形象的比喻来说明她是怎样竭尽全力去接近她自己的真实内在的。

> 现在回想起来，我曾经一层一层地拆掉了我的全部防御，因为我总爱在自己周围建起道道防线，然后在生活中试一试，最后又将它们摒弃；而在这整个过程中，自己却始终保持不变。我并不知道在这些防御工事的里面究竟是什么，我真有些害怕发现它，但我还是坚持了下来。最初，我觉得在自己的内部什么也没有——只是一片空虚。我感到自己急

切需要一个坚实的核心。过后，我感到自己面临一堵厚实的砖墙，高得难以翻越，厚得无法穿过。一天，这堵墙开始变成半透明状，不再是固体。后来，墙好像慢慢消失了，但是在它的后边，我看见一座大坝，里面是被拦截的凶猛翻腾的水。我感觉到自己好像正在拼死地顶住这股大水的冲击，假如我开一个哪怕是极小的洞，我和我周围的一切便会在顷刻之间被这股代表汹涌情感的急流所吞没。最后，我再也挺不住了，只得听凭潮水奔流。无可奈何，我只好完全屈服于一种自怜情绪，然后是自恨，最后则变成了自爱。我感到自己好像已经跃过了一道深渊，安全地到达了彼岸，虽然我还在边缘处摇摇晃晃，尚未站稳脚根。我不知道自己在寻求什么，也不知道我正向何处去，但我那时确实感觉到自己在向前迈进，正如每当我在真正地生活时所能感受的一样。

我相信她的这番话能够较好地表达出许多人的共同感受：一旦伪装、高墙或大坝不复存在，那么被他内心世界所禁锢的汹涌的情感浪潮就会冲走一切障碍，使之荡然无存。而且，她的话表明人对寻求成为自己有一种紧迫的需要。同时，她的话也初步揭示人如何确定自身实在的方法，即只有在他充分体验到自己处于活生生的有机状态时所产生的各种情感以后，他才能肯定他确实是他的真正自我的一部分，正如这位咨询者曾经体验过她的自怜、自恨和自爱等各种情感一样。

情感体验

我想再进一步谈谈关于情感体验的问题。这种体验实实在在是对我们自身中未知的因素的发掘。我将尽力描述出这种现象，尽管它是很难用任何明确的语言来表达的。在我们的日常生活中，有各种各样数不胜数的原因使我们不能充分体会到自己的情

感态度。这些原因可能是出于过去的经验，或可能是基于眼前的情况，也可能是由于我们所处的特定的社会环境。假如我们让自己的情感态度自由充分地表现出来，这就显得太危险，或具有太大的潜在的危害性。但是，一旦人们处于安全而自由的治疗关系中时，他们就可以最大限度地如实地获得种种体验。人们可以通过我称之为“纯精神修养”的方式去进行这样的体验，而且他们已经这么做了。在这些短暂的时刻里，体验者便完全沉浸在他自己的恐惧、愤怒或柔情之中。

或许，我能再举个例子来更好地说明这一点。从下面这段咨询者的谈话中，可以明白一些我的意思。这是与一位女性咨询者进行的第31次治疗谈话的节录。她已经好几次谈到，有一种周期性情感使她烦恼不安。她无法控制这种情感，甚至还不大清楚这究竟是一种什么样的情感。这是由于她实际上已中断了与父母的关系而产生的吗？这是一种罪恶感吗？她无法确定。最后，她以下面这些话结束了交谈。

咨询者：我有一种感觉，但不是犯罪感。（停顿，她抽泣了）。因此……当然我是指，我还无法把它说清楚，只是觉得这是一种受到严重伤害后所产生的情感。

治疗家：唔，不是犯罪感，只是感到受了严重的伤害。

咨询者：（哭泣）这是……你知道，我自己常为这种情绪感到内疚；但是在以后的几年里，当我听到父母们……对他们的孩子喝斥“不要哭”时，我似乎产生这样一种感觉，嗯，他们凭什么该叫孩子别哭？他们只知道自己感到不好受，但谁还能比一个孩子感到更难受呢？啊，这似乎就是我想要说的意思……我——我是说他们应当让孩子哭，而且……他们或许还该体谅体谅孩子。以一种……比较客观的方式，嗯，这就是……就是我一直体验到的

那种情感。我是指，现在……正是现在我所体验的这种情感。

治疗家：我现在多少能明白一点你所指的这种情感了。看来你实际上挺像是在为自己哭泣……。

咨询者：那当然，我已经开始明白并感受到了这一点……你看，我曾一直竭力掩藏它，（哭泣）而宁肯为此默默地忍受这许多痛苦，甚至我还得掩藏所有这些痛苦。（哭泣）这正是我要摒弃的，就是受到伤害我也不大在乎了！

治疗家：（安详地）你感觉到了在这种情感的最底部有一种不禁为你自己而哭泣的悲伤情绪，正如你已体验过的那样。但你觉得不能流露出来，一定不能，于是你不得不用你所讨厌的、想要摒弃的痛苦来掩盖它。现在你已几乎感觉到，你与其承受这种痛苦的折磨，不如忍受伤害。（停顿）你似乎想极力表达这样一个意思：我在受到伤害，但我一直力图把它掩盖起来。

咨询者：我以前并不清楚这一点。

治疗家：唔，那么这实际上是你的一个新发现。

咨询者：（同时说道）我以前真的没有弄清楚。我以为这似乎与生理的问题有关，我……我一直在我的自身内部到处查找，看是否有些东西，像神经末梢或其他诸如此类的细小组织，给捣碎了。（哭泣）。

治疗家：你觉得就好像你某些最脆弱的方面——几乎是纯生理性的——已被压碎或损害了。

咨询者：对，而且你知道，我确实就产生了这种感情：噢，你这可怜的人！（停顿）。

治疗家：于是，你不由得对这个人，即你自己，产生出一种非常强烈的怜悯感。

我希望上面这段引述表达出了一些我想极力说明的东西，即最大限度地体验你的情感。正如这位女性，她在这些短暂的时刻里只是深深地感到自己受了伤害，只知道为自己所承受的损害感到悲哀。在这种毫无保留的情感流泄中，人们不仅可以体验到伤害和悲哀，而且可以感受到人所能产生的一切情绪，如妒嫉、狂怒、绝望、或信心、骄傲、敏感的柔情、使人不寒而傈的恐惧、令人销魂落魄的爱情等等。

我从这类体验中渐渐懂得，人正是在这种时刻才接近于他的本来面目，真正成为他自己。如果一个人通过治疗，以这种方式体验到了来自他自身机体的全部情感，也就是说，以这种自己能够清楚意识到的、公开的方式体验这些情感，那么他就已经体验到了他自己，体验到了他自己所具有的内在。这时，他就真正成为他自己了。

在体验中发现自我

让我们就如何变成自己本身这一问题再作进一步的探讨。这是一个最使人感到困惑不解的问题。我想再次引用某个当事人在咨询交谈中的一些谈话记录，以期从中获得解答这个问题的启示。她谈到她在生活中所用的种种假面孔是怎样给打碎的、遗弃的，尽管这样会使人感到某种程度的惶惑，但同时又使人感到如释重负，轻松起来。她接着讲道：

> 你知道，一个人把精力用来拼凑某种武断的生活模式是毫无必要的，完全是一种浪费。你以为你必须像玩积木那样自己去构造某种模式；但是，你会发现有这么多方面需要考虑，就如积木太多而不知道该把它们分别放在什么位置上好。一旦你放错了地方，就不免导致连锁反应，造成更多的不适当。于是，你不得不花更多的力气去维持这种状况，因

为稍一松手，整个模式就会坍塌。但由于过于疲惫，你最后不得不感到与其这样白费力气地维持错误状态，还不如一团混乱的好。接着你会很快看到，一旦你撒手不管、听其自然，生活模式就会自己出现，你根本无须耗费丝毫心血。你只要去发现它就行；在这种过程中，你也会发现自己。你必须让你的经验向你揭示其深刻含义；假如你要自作聪明地把某种意义强加给经验的话，那么你就是在反对自己。

现在让我按照我的理解来解释一下她的这段富有诗意的谈话。我想，所谓变成自己，在她看来就是要去发现存在于不断变幻的经验中的模式，或内在秩序，而不是把经验纳入某种轨道，变成某种伪装或面目全非的结构。"变成自己"的意思就是去发现存在于自己的感觉和反应中的统一与和谐。真正的自我应该在一个人自己的经验中自然而然地找到，而不是强加。

通过引用这些咨询者的谈话片断，我一直力图说明由于他们跟治疗家建立了充满热情和谅解的、富有益处的关系，他们究竟发生了什么样的变化。咨询者似乎开始逐步地、痛苦地探索在他用来对付世界的面具后边究竟是什么，甚至他自己也一直受着这个面具的欺骗。他深刻地，而且常常是生动地体验到了隐藏在他自身内部的各种因素，因此他越来越变成了他自己。他不再装着处处顺应别人，不再玩世不恭地否认一切情感，也不再披上理智的外衣，他变成了一个活生生的、有血有肉的、充满情感的、起伏变幻的生命过程。一句话，他变成了一个真正的人。

抛开面具后出现的新人

我想有些人可能会问，"咨询者究竟变成了一个什么样的人？仅仅对我们说他抛弃了面具还不够，我们还要知道面具后面

掩藏的是什么人？”要回答这样的问题决非易事，这是由于一个显而易见的事实，即每个人都想成为一个与其他人不同的、有独自特点的人。不过，我可以指出我所目睹的经过治疗而出现的新人所具有的一些特征倾向。任何人都多少有些这类特点，但没有人能够全部具备。尽管如此，我仍然可以根据我所治疗过的人来进行一些概括。

对经验开放

首先，人们在这一变化过程中变得比较开放地对待自己的经验。这在我看来有丰富的含义，它与防御戒备性态度相反。心理实验证明，如果感官信息与自我的组织模式有矛盾，这些信息就往往在意识中遭到歪曲。换句话说，我们只能容纳那些符合预先存在于我们心中的图象的东西，而不能如实地接受全部感官信息。

但是，当人们处于我已描述过的那种安适的关系中时，他们的防御戒备心和僵化态度往往会消失，而以愈益开放的态度对待自己的经验。他们变得更易于了解源于自身机体内部的情感和态度，同时也变得更能认识周围的客观现实，而不是以先入之见去一味硬套。他们能够看到，并非一切树木都是绿的，并非一切男子都像刻板无情的神父，并非一切女性都拒人于千里之外，并非一切失败都证明自己毫无是处，……。他们可以从新的环境中如实地获得证据，而不是曲解存在，使之符合早已持有的模式。可以想见，一个人越是开放地对待其经验，他就越能够以现实的态度去对待周围的人，正视他的新环境，处理他所面临的新问题。这就意味着他的信念并不是一成不变的，他可以容忍模糊。他可以接受对立的证据，而不封闭现实。我相信，这种在认识自己周围的客观实在时所抱有的开放态度，是那些通过治疗而呈现新貌的人的一个重要因素。

也许，我可以用一次治疗交谈的记录来对此作出更生动的说明。一位年青的男性专业人员在第41次交谈时说，他在对待自己的机体感官和情感体验上已变得越来越开放了。

咨询者：在我看来，并不是任何人都能说出我所体会到的全部变化。但可以肯定地说，我近来对自己的生理结构已抱有更尊重和更客观的态度，我的意思是我不再对我的自身提出过高的要求。这便是治疗产生的结果。我过去常常想克服自己在晚餐后产生的疲乏感。而现在，我已能比较确切地感到我真的累了，我并未有意使自己疲乏，这不过是我在生理方面有些虚弱罢了。我过去对自己的倦意看来是过于苛刻。

治疗家：所以现在你能容忍自己感觉累了，而不再以一种责难的态度来对待它。

咨询者：是的，我已不再认为我不应该产生疲乏或别的感觉。我不再与自己的疲乏感过意不去，也不再认为这是什么了不得的坏事。这一点似乎有极其深刻的意义。而且，我想我已经找到了我过去为什么要持那种苛求态度的原因。这主要因为我的父亲就是如此对待这类事情的。例如，我若是病了，并且告诉了家里的人，我父亲就明显地希望替我干点什么，但同时他要说，“天哪，这太麻烦了。”你知道，他的态度就是这样。

治疗家：他看来挺讨厌生病。

咨询者：对，我敢说我父亲对他自己的身体状况也不太满意，正如我过去一样。去年夏天我把背部扭伤了，我当时听见“嚓”的一声，我立刻明白糟了。开始，我感到持续不断的剧烈疼痛。医生检查后对我说不要紧，只要注意不再过度扭曲，伤就会自己好的。唔，大约在几个月前他

说的这话，但是直到最近，见鬼，我还觉得疼，依然如故。这可不是我的过错。

治疗家：这并不说明你有什么不对。

咨询者：是的，我似乎过分感到疲乏的原因之一就是因为这长期不愈的扭伤，所以——我已经跟医院的大夫约好用X光透视一下。你可以看到，我对这方面的感觉已变得比较准确客观。我可以肯定地说，我也能够这样准确而客观地去感觉我吃的东西和我吃了多少。这真是一种深刻的变化。当然我跟妻子和孩子的关系也是——啊，要是你能看得见我的内心世界，你会简直认不出来——正如你具有的关系一样。我是说，再也没有什么能比这更实在更真实的了，你对孩子抱有真正的爱，同时又从孩子那里得到同样的爱。我简直不知道该怎么说才好。我们越来越尊重琼蒂，我们都是如此。我们都注意到了——是的，我们都注意到了她发生了多么大的变化。这可真是件意义深刻的事情。

治疗家：依我看，你现在似乎已能更准确地理解你自己。如果你的身体感到疲乏，你会留意到并相信这一点，而不表示责难；如果你的身体出现疼痛，你能立即察觉；如果你真正爱你的妻子和孩子，你也能感受到，而且能体会到其间的差异。

从这段不长的然而具有象征意义的谈话中，可以看出我一直想极力说明的问题，即对待自己经验的开放。起初，这个人不能自由地感觉自己的疼痛和疾病，因为他认为这是不可容忍的。他不能体会自己对孩子的柔情和爱，因为这样的感情似乎意味着脆弱，结果他不得不时常装出一付刚强的男子汉气概。但是，他现在能够真正开放地对待来源于自身机体的经验：当他累了的时

候，他能够感觉到疲乏；当他的机体组织出现疼痛时，他能感到疼痛；他可以自由地体验自己对女儿的爱，也可以对她生气，甚至表示出来，正如他自己后来所说。总之，他能够在生活中体会到来自他的整个机体的全部经验，而不是将它们排斥在意识之外。

信任自己的机体

那些经过治疗改变的人的第二大特点是，他们越来越深刻地发现自己机体的可靠性，认为它是一个最好不过的工具，因为它能够在任何新的环境下找到最恰当的行为方式。

如果这话看来有点使人莫名其妙的话，我可以详细谈谈这个问题。为了帮助理解，我们可以设想一个人面临下述这些存在的选择："我是回家度假，还是独自消磨时光？""我要喝别人给我的第三杯鸡尾酒吗？""我愿意选择此人作我的伴侣吗？"请想想在这样一些情况中，经过治疗改变的人会作出什么反应呢？只要他开放地对待他的感官经验，他就可以得到一切有关的资料，在这基础上他可以制定恰当的行为方式。他对自己常常是复杂而矛盾的情感和冲动了如指掌。他能够自由地感知社会的要求，无论是相对僵化的"法令"，还是朋友和家庭的愿望。他能够回忆起曾有过的类似情景，以及自己在那时的不同行为所导致的后果。他对这种复杂的生活情景具有比较准确的认识。他可以让他的机体组织和意识较好地共同考虑、权衡和比较各种刺激、需要和要求，以及它们各自的重要性和紧迫性。通过这种复杂的权衡和比较，他可以找到在这一特定情景中能够最大限度满足他的全部需要的行动途径，既包括长远的需要，也包括近期的需要。

在这种斟酌权衡某一特定的生活选择所包含的各种因素时，人的机体组织并不是一贯正确，有时也可能作出错误的选择。但

是，由于他对自己的感性经验常常持开放的态度，所以一旦出现令人不满的后果，他便能立即意识到，并迅速进行修正。

这可能有助于我们认识到这样一个事实，即我们大多数人不能正确估量和权衡所面临的选择，这主要是因为我们常常把某些不属于自己经验的因素考虑在内，同时又把某些经验以内的成分排斥在外。举例来说，一个人可能坚持认为"我可以饮烈酒而不醉，"但只要看看他过去的经验，他的话就很难说是正确的。又如一位年轻女子在她未来的丈夫身上可能只看见其优点和长处，但如果她对自己的经验开放些，她就会发现他也具有弱点和毛病。

一般说来，当咨询者对其经验持开放的态度时，他就会发现他的机体组织是值得信赖的。他不再那么害怕自己的情感反应，对源于自身机体的各种复杂丰富的情感和倾向越发感到信任和喜爱。良心对他来说，已不再是一个铁面无私的监察官，专门监视那些富于危险、不可预测的本能冲动，因为人们很少敢让这些冲动自由地表现出来；而现在良心在他的精神世界中已经与情感思想和睦相处，成为其中的一员。而且，我们发现一旦消除了严厉的监视和控制后，本能冲动和情感思想完全可以实行恰如其分的自理。

出自个人内心的评判

当一个人由于治疗而正在向真正的人转变时，他的另一个独特倾向表现在他的选择、决定和价值判断的根源和出发点上。他越来越感到评价的基点存在于自身内部，因而他逐渐不再寻求他人的赞可或否定，不再依赖他人提出的生活标准，也不再依靠他人来帮助自己作出决定和选择。他认识到自己进行选择的基点在自身内部，唯一值得考虑的问题是："我的生活方式能使我真正感到满意吗？能真正表现我自己吗？"我想，这一点对任何有创

造性的人来说都是至关重要的。

我举一个例子，它或许能有助于说明这个问题。这段简要的对话引自我与一个年轻女研究生的交谈记录。她来寻求咨询帮助，因为她有许多烦恼，甚至考虑过自杀。在交谈过程中，她发现自己有一种极强烈的愿望，即希望依赖他人，希望有人为她指点生活的道路和方向。因此，她对那些未能给她足够指导的人抱有苛刻的批评态度。她一个接着一个地评论她的教授，她痛心地认为没有一个教授能使她懂得任何具有深刻意义的东西。后来，她开始逐渐意识到造成这种现象的部分原因是她自己未能主动地配合老师学习这些课程。接着就是下面这段我要引述的对话。

从这段引述中，我想你们可以进一步理解"一个人承认评价的基点存在于自身内部"的深刻含义。现在让我们看看这段引述，它摘自与这位年轻女性的一次后期交谈，她在这时已经开始逐步认识到她自己可能对学习的落后负有部分责任。

咨询者：啊，我不知道我是否一直在四处瞎碰，结果只求得一知半解，而没有真正掌握什么知识，也根本没有真正定下心来深钻学问。

治疗家：也许，你的学习就象蜻蜓点水，没有在某一点上进行深入地挖掘。

咨询者：嗯，因此我说——（缓慢地、沉思地）嗯，据此看来，嗯，事实上全在我自己。我是说，我事实上根本不能在学习上依赖他人。（很轻地）我得靠自己。

治疗家：你现在开始明白了——只有一个人能够帮助你完成学业——你必须认识到除你自己以外其他任何人都不可能越俎代庖。

咨询者：（长时间停顿——静坐沉思）我显得象吃了一惊吧。（轻轻地笑了）

治疗家：吃惊？你是说这是一桩使人吃惊的事吗？

咨询者：噢，（很长时间的停顿——明显地在与内心情感作斗争）。

治疗家：你愿意再进一步谈谈你这是什么意思吗？这真的使你感到惊吓？

咨询者：（笑起来）我，唔——我自己也不大明白。我是说——唔，我就象断了线的风筝（停顿），我似乎处于——我自己也不清楚——处于一个非常脆弱的位置。但是我，唔，我把这种想法全倒了出来，从某种程度上说，它几乎是自己涌出来的，而不是我说出来的。好象我把什么东西放了出来似的。

治疗家：你觉得它很难说是你自身的一部分。

咨询者：啊，我对此感到万分惊讶。

治疗家：你好象觉得，“啊，看在老天的分上，我说过这样的话？”（两人都笑起来）。

咨询者：真的，我以前可没有这种感觉。我一直——唔，这真象我在说某种想法，唔，它本来就是我自身的一个组成部分。（停顿）或者说，唔，（困惑不解地）它是我拥有的某种东西，唔，我说不清楚。我感到有了力量，但同时我又感到——意识到这是一件使人害怕和吃惊的事。

治疗家：对啦，你的意思是当你诉说这种想法时，你感到有一种力量支持你，但同时你对自己所说的又感到害怕，是吧？

咨询者：嗯，我感觉如此。例如，就是此时此刻我也感到——我的内部有一种力量在冲动汹涌，好象确实有某种强大的存在。不过，唔，它最初只是一种身体的感觉，它脱离我长期以来一直依凭的支撑而涌现出来。

治疗家：你感觉到了某种深藏于你自己内部的强大东西，它不断向外汹涌；同时，你又觉得一旦将它表述出来，你就会感到自己像失去了原有的支撑。

咨询者：嗯，大概是这样——我不敢肯定——我想它打乱了我一直习惯的精神结构。

治疗家：它在一定程度上震撼了原有的强大结构，使它完全被震松了。

咨询者：嗯，（停顿，然后谨慎地然而确信无疑地）我，我想——我不知道，但是我感觉到我将开始去做更多我应该做的事……我有那么多事情需要做。看来，在我生活的条条大道上，我还得开辟新的行为途径——或许——我可以看到自己在某些方面已经干得好多了。

我希望这段引述能帮助说明那种被一个正在成为有自己特点和有责任感的人所体验到的力量，以及伴随着他所承担的责任而同时产生的烦恼和不安。

愿意成为一个变化的过程

这里，我愿意指出那些为发现自己和变成自己而努力奋斗的人所具有的最后一个特点，即他们宁愿成为一个变化的过程，而不愿做某种单纯的成品。当咨询者刚一进入治疗关系时，他总希望达到某种固定的状态；他总想触及能解决问题的关键，他希望工作效率高，婚姻状况使人满意。在自由的治疗对话中，他常常会放弃这些一成不变的目标，愿意接受这样一种令人满意的认识：他不是一个固定僵化的实体，而是一个变化的过程。

一位咨询者在结束治疗时，似乎感到有些迷惑不解，他说：“我还没有完成自我综合和自我重新组织的工作，但这并不使人气馁，只是有点困惑罢了。现在我认识到这原来是一个持续不断的过程……，它令人激动，有时还使人感到不安，同时它又使人

大受鼓舞，感到自己在行动，在朝着一个确定的目标前进，尽管你并不能总是很清楚地意识到这个目标究竟是什么。”从这句话中，可以看到我所说的“信任自身机体组织”，以及“把自己看作是一个变化的过程”。

我再引用一段咨询者就生命存在的流动性所说的话，“整个经验系列和我从中发现的意义似乎把我引入了一个既迷人又令人惊吓的过程。当我最后竭力去理解经验的直接含义时，我只是感到自己好象在经验的左右下，朝着一些我只能模糊定义的目标迈进。我的感觉表明，复杂的经验系列像河水一样奔流不息，从中我可能有幸懂得经验自身包含的不断演变的复杂性。”显然，他把自己看成为一个流变不止的过程，而不是已经完成的结果。这意味着人应该是一个流动的过程，而非一成不变的实体；是一条奔流不停的江河，而非坚硬的顽石；是潜能不断变化实现的集锦，而非若干固定特征的简单汇集。

小　结

我已经对你们描述了那些努力变成自己的人在生活上发生了什么重大变化，我的职业使我有幸能与他们建立密切的关系。我试图尽可能精确地揭示这种变成一个真正的人的过程所包含的意义。我相信我自己对此的认识也是不清楚和不完全的，因为我的理解和认识也在不断改变。我希望你们只将我所讲的当作一个目前暂时有用的解释，而不是最后的定论。

我所以要强调这只是某种暂时的解释，因为我想澄清一点：我并不是在告诉你们“每一个人都应该变成这种人，这便是你们的目标。”我只是向你们讲述我在咨询者的经验中所窥见的种种意义，我的描述或许能说明你自己的经验，或者能给你的经验增

添新的意义。

我已经指出，人们似乎有一种成为真正自己的强烈愿望。这种愿望是一个有利的心理因素，它促使人摒弃他在生活中常用的面具，促使他去发现和体验隐藏在面具后面的陌生人——他自己的被掩盖起来的部分。我也刻画了那些经过治疗而形成的新人的某些特点，如：开放地对待自己的机体经验；相信自己的机体是感知生活的最佳工具；承认自己有责任作一个有独自特点的人；最后，意识到自己的生命是一个不断流变的前进过程，并力图在这个经验的流程中不断发现自我的新内容。在我看来，只要我们处于变成一个真正的人的过程时，这些特点就要出现。

龙 葵 陈维正 译

充分发挥作用的人①

——一个心理医师对美好生活的看法

〔美〕罗杰斯

我对美好生活的看法主要依据我在心理治疗中与人亲密相处的经验。这些看法有实证或经验的基础，和学院的或哲学的基础完全不同。从观察并参与心理障碍患者寻求美好生活的奋斗中，我已了解到美好生活意味着什么。

我应该一开始就说明，我的这种经验来自我多年发展形成的特殊心理治疗方针。很可能一切心理治疗都基本相似，但这种说法我现在已不象过去那样坚信不疑了。因此，我愿说明，我的治疗经验一直是沿着我认为最有效的路线发展的。那就是已被称为“患者中心”的治疗方法。

让我先试就这一疗法各方面都达到理想地步时的情景做一简短说明，因为我感到治疗经历中有大量活动使我能对美好生活有最深刻的理解。假如治疗是理想的，既深入又全面的，那就是说医师已能和患者建立很深的个人关系和主观关系——不是象一位科学家和一个研究对象那样的关系，也不象一位医师在准备诊断和医治，而是象一个人和一个人之间的关系。那就是说，医师感到患者是一个具有无条件自我价值的人；即不论他的处境、他的行为、或他的情感如何都具有价值的人。那就是说，医师是真诚

① 译自Leavitt, H.L.,et al(eds.).Readings in managerial psychology, 1980, pp. 240—250.

的，不存任何戒备，而是以他亲身体验到的情感和患者结交。那就是说，医师能让自己对患者有深刻的理解，没有任何内部障碍能妨碍他在与患者相处的任何时刻对患者状况的觉察；而且，他还能向患者传达他设身处境的移情理解。那就是说，医师已经安然充分进入这种关系，在认识上并不知道它将引向何处，只满足于提供一种气氛，使患者能有最大的自由变成他自己。

对患者说，这一理想的治疗意味着对他自身内部似乎越来越奇特的、未知而又危险的情感的探索，这种探索仅仅因为他逐渐认识到他已被无条件地接纳才证明是可能的。于是，他开始理解他的某些经验，这些经验在过去曾作为对自我的结构太有威胁和损害而被排拒于意识之外。他在这种关系中发现自己充分地、全面地体验着这些情感，因而，此时此刻他就是他的恐惧，或他的愤怒，或他的温柔，或他的力量。当他经历着这些大不相同的情感时，体验着这些情感的不同强度时，他发现他已体验到他自己，他就是所有这些情感。他发现，他的行为正在以符合于他刚刚体验到的自我的建设性的方式改变着。他接近了这样的认识，即他不再有必要惧怕经验可能带来什么，而能够自由地欢迎经验的来临，作为他改变并发展自我的一个部分。

这就是患者中心疗法达到最完满实施时的近似的略图。在这里我是仅仅把它作为一种背景的略图提出的，我对美好生活的看法就是在这样的背景中形成的。

反面的观察

当我以理解的心情体验患者的经验时，我逐渐达到关于美好生活的一个反面的推论。我认为美好生活似乎不是任何一种固结的状态。据我看，它不是一种美德状态，或满意、无忧虑、幸福

等状态。它不是一种个人在其中受到调整，或得以完成或实现自身期望的状况。用心理学的术语说，它不是一种驱力减弱、紧张缓解、或体内平衡的状态。

我相信所有这些术语都是用来表示这样的意思：假如达到了这些状态的一种或几种，生活的目标也就达到了。当然，对于很多人，幸福或顺应良好是和美好生活同义的生存状态。社会科学家并经常谈到紧张的缓解或体内平衡或均势的达成，好象这些状态构成了生活过程的目标。

因此，我是带着相当大的惊讶和关切的心情认识到，我的经验并不支持这些定义。当我想到那些在治疗关系期间已经证明有最大程度的变化，而在治疗关系以后的年月看来已经取得并正在取得趋向美好生活的真正进展的人们时，我认为他们的情况似乎根本不能以任何这一类有关生存的固定状态的术语来恰当说明。我相信，他们会认为自己受到了侮辱，假如他们被说成是"受到调整"，会认为那是不真实的，假如他们被说成是"快乐的"，"心满意足的"，或"实现了自己的目的"。就我对他们的了解看，我认为，说他们的所有驱力紧张都已经缓解，或说他们是处于一种体内平衡的状态，那是极不确切的。因此，我不得不问自己，我能否有什么办法概括说明他们的情况，能否对美好生活做出似乎符合我所观察到的事实的定义。我发现这并不那么容易，下文的叙述只能是一种尝试的说明而已。

正 面 的 观 察

假如我要用几句话捕捉在我看是这些人的真实情况的话，我相信那将是这样的：

美好生活是一个过程，而不是一种存在的状态。它是一个方

向，而不是一个终点。

构成美好生活的方向是整个机体选定的，选择时有向任何方向移动的心理上的自由。

这一由机体选择的方向似乎有某些可以分辨的一般属性，那是很多不平凡的人都具有的。

我可以把上述这些说法归并为一个定义，作为进一步考虑和讨论的基础。据我的经验，美好生活是向一定方向运动的过程，这一方向是人的机体在具有内在自由向任何方向运动的情况下选择的，而这一选定的方向的一般属性似乎具有一定的普遍性。

这一过程的特征

现在试就这一过程的特性做一说明，就象它屡次在治疗时出现于人的生活中那样。

对经验愈益开放

首先，这一过程似乎包含一种对经验愈益开放的态度。就我看，这一说法已变得越来越有意义了。它是防御态度的对立一极。我在过去曾说明，防御是有机体对于某些经验的一种反应，这些经验被认为或预期为有威胁的，同个人对自身或对自身与外界关系的现有印象不协调的。这些有威胁的经验由于在意识中被扭曲或被拒绝达到意识而暂时弄得无害了。我简直不能看出，十分仔细也不能，有哪些我自己的经验、情感和反应同我对自己所怀有的印象有显著的差异。治疗过程的一大部分是患者不断发现，他在经验着他以前不能觉察到，不能“承认”是他自己一部分的那些情感和态度。

假如一个人能对他的经验完全开放，当然，每一刺激——不论发自机体内或环境中——都会经由神经系统自由传送而不受任

何防御机制的歪曲。这里不需要“阈下知觉”机制警告机体有任何经验在威胁着自我。相反地，不论这种刺激是环境中形态、颜色或声音的构型对感觉神经的冲击，或来自过去的记忆痕迹，或内脏性恐惧感或愉快感或厌恶感，这个人都将“体验”它，使它完全达于意识。

因此，我称之为“美好生活”的这种过程的一个方面似乎是从防御一极移向对经验开放的另一极的一种运动。这个人变得更能倾听自己，倾听自身内部正在进行的经验。他对他的恐惧感、沮丧感、痛苦感更为开放。他对他的勇气、柔情和崇敬的情感也更为开放。当这些情感存在于他的内心时，他在主观上体验他的情感是自由的，并且在意识这些情感上也是自由的。他更能充分体验他的机体的经验，而不是把这些经验关在意识之外。

愈益重视存在的生活

在我看来是美好生活的那种过程的第二个特征是，它包含一种愈益增强的倾向，要在每一时刻都充分体验生活。这是一个容易引起误解的想法，或许在我自己的思维中也有些模糊。让我试对我的意思做些说明。

我相信，一个人如果对他的新的经验充分开放，完全不加防御，那么，每一时刻对于这个人显然都会是新鲜的。存在于这一时刻的内部与外部刺激的复杂构型以前从未曾恰恰是以这一方式存在过。结果是，这样一个人会认识到，“下一时刻我将成为什么样子，将做些什么，都取决于那一时刻，不能事先由我或由他人预见到。”我们常常发现，患者正是这样在表达着自己的情感。

对于这种存在主义生活中呈现的流动性，有一种表达的方式是说，自我和人格是从经验中涌现的，而不是解释或扭曲经验使之适合预想的自我结构。它意味着，一个人成为正在进行的机体

经验过程的参与者和观察者，而不是对它进行控制。

这样的生活在那种时刻意味着没有僵化，没有密封的组织，没有强加于经验的结构。代替高度适应性的是在经验中结构的发现，是自我和人格的一种流动的、变化的组织。

正是这一以存在为依据的生活倾向在那些与美好生活过程有关的人中显得十分突出。人们几乎可以说这是它最基本的属性。这就是在体验经验的过程中对经验结构的发现。我们大多数人，正相反，对我们的经验施加一种预先形成的结构和评价，绝不放弃这种评价，而是削足适履强使经验符合我们的预想，讨厌那种流动性，因为这会使经验在适合我们小心翼翼构建的鸽子窝中不那么驯服。对现在正在进行的事情敞开精神并在正在进行的过程中发现它似乎具有的任何结构——这在我看来就是美好生活、成熟生活的特性之一，正象我在患者趋近这种生活时所看到的。

对自身机体不断增进的信赖

在美好生活过程中生活的人还有另一个特征，那似乎是对于他自身机体不断增进的信赖，相信他的机体是达到每一存在情境中的最满意的行为的一种手段。让我再试对我的意思做些说明。

在任何情境中选择行动的道路时，许多人依赖指导的原理，依赖某一团体或机构制定的行动法规，依赖他人的判断（从妻子、朋友到意中人），或依赖他们在某一类似的过去情境中的行为方式。可是当我观察那些患者（他们的生活经验对我很有启发）时，我发现越来越清楚的是，这样的人能信赖他们整个机体对新情境的反应，因为他们越来越明确地认识到，如果他们对自己的经验开放，做自己“觉得正确”的事这一准则就会成为一种值得信赖的行为向导。

当我试图理解其中的道理时，我发现自己是沿着这样的思路

前进的。对自身经验充分开放的人会接近有关情境中全部有用的资料作为他的行为的依据；社会的要求，他自己复杂的、可能互相冲突的需要，他对类似情境的记忆，他对当前情境的独特性的认识，等等，等等。这些资料的确会是相当复杂的。但他能让他的整个机体、他的意识参加进来，考虑每一刺激、需要和要求，及其相对强度和重要性，并通过这一复杂的权衡找出最接近满足他在这一情境中全部需要的行动道路。有一个类比可能有助于我们的理解，可以把这个人比做一台巨型的电子计算机。由于他对自己的经验是开放的，所有来自他的感官印象、来自他的记忆、来自以前的学习、来自他的内脏和内部状态等等的资料都喂入机器。机器承受了全部作为资料喂入的这些众多的牵引和力量，迅速计算着应该采取的行动道路，那将成为在这一存在情境中满足需要的最经济的矢量。这就是我们假设的人的行为。

我们大多数人所以会觉得这一过程不可信赖是因为我们把不属于这一现在情境的信息包括进来，而把确实有关的信息排除在外。正是由于记忆的材料和以前学习的东西喂入计算过程好象它们就是这一现实而不是记忆和习得的东西，错误的行为答案才会出现。或者，某些有威胁的经验不能达于意识因而被拒绝进入计算过程或以扭曲的形式喂入，这也会造成错误。但是，对我们上述的假设的人说，他会发现他的机体完全可以信赖，因为所有有用的资料都将被利用，而这些资料都将以正确的而不是扭曲的形式呈现出来。因此，他的行为将最有可能满足他的全部需要——自身提高的需要与他人亲近的需要，等等。

在这一权衡、计算中，他的机体决不是没有失误的。它经常会对有用的资料做出可能是最好的回答，但有时会有资料的欠缺。由于有对经验的开放，当然，任何错误，任何不能令人满意的行为都会很快得到纠正。就好象计算总是处于被纠正的过程

中，因为计算会不断在行为中复核。

也许你并不喜欢我的电子计算机类比。让我再回到我所熟悉的患者那里。当患者变得对于他们所有的经验更为开放时，他们发现越来越有可能信赖他们自己的反应。假如他们“喜欢”表示愤怒，他们就这样做并发现这样做的结果很令人满意，因为他们对于爱慕之情和与人亲密相处等愿望也同样采取积极态度。他们为自己能有直觉的本事找到解决复杂的、烦人的人事关系的恰当行为而深感惊异。后来，他们才慢慢认识到，他们内在的反应在引出满意的行为方面是多么可惊地值得信赖。

更充分发挥作用的过程

我愿把这描绘美好生活的三条线并在一起合成一幅更紧凑的画面。那似乎是这样的：心理上的自由人的运动方向是成为一个更充分发挥作用的人。他更能充分地生活在他的情感和反应之中，也能更充分地以他的情感和反应体验生活，不论是单独任何一种还是全部所有各种情感和反应都是如此。他能越来越多地利用他的全部机体秉赋，尽可能准确地领悟内部的和外部的存在情境。他利用他的神经系统能够提供的一切信息，有意识地利用这一切，但同时认识到他的整个机体可能而且常常比他的意识更聪明。他更有能力让他的整个机体自由地发挥作用，在极其复杂的条件下从众多可能性中选择此时此刻最有广泛意义和真正合意的行为。他所以能更信赖他的机体发挥这样的作用，不是因为他的机体不会犯错误，而是因为他能对他每一次行动的后果充分开放，并纠正那些证明是不那么合意的行动。

他更有能力体验他的全部情感，对他的任何一种情感都不那么害怕；他是他自身证据的鉴别者，并对一切来源所提供的证据都更为开放。他坚持要成为他自己，并因而发现他具有健全而又现实的社会性；他在这样的时刻能更全面地体验生活，但懂得这

永远是最健全的生活。他正在变成一个更充分发挥作用的机体，而由于他对自己的意识随着他的经验自由地川流不息，他正在变成一个更充分发挥作用的人。

某 些 涵 义

任何有关什么是美好生活的看法都带有许多涵义，我这里提出的看法也不例外。我希望这些涵义能够启发思考。其中有两三点我愿加以评论。

有关自由与决定论的新观点

首要的一个涵义可能不是一眼就能看清的。它和悠久的“自由意志”问题有关。让我试就我对这一问题的新看法做一些解释。

我曾有一个时期对于心理治疗中自由与决定论之间的似乎矛盾的问题深感困惑。在治疗关系中，某些最逼人的主观经验是患者感到自身内部具有不受约束的选择力。他是自由的——要么变成他自己，要么隐藏在掩饰真相的门面背后；或前进，或倒退；或以对己对人都有害的方式行事，或以提高生活意义的方式行事；完全有真正的自由或生或死，不论就这些词的生理的或心理的意义说都是如此。可是，当我们带着客观的研究方法进入这一心理治疗领域时，我们象任何别的科学家一样，都会受一种彻底决定论的约束。依据这一观点，患者的每一个念头、情感和行动都是由先行的事态决定的。这里不可能有所谓自由的东西。我这里所说的困境和在其他领域中存在的并无不同——只不过说得更尖锐些，显得更难解决而已。

然而，当我们依据我对充分发挥作用的人的说明考虑问题，这一困境便能用新的观点来看了。我们可以说，在最理想的治疗

中，有关的人能正确地体验最完善而又绝对的自由。他愿意或选择走一条路线，这条道路在和所有内部与外部的刺激的关系中是最经济的矢量，因为正是这样的行为才是最合意的。但这也是同一条行动路线，从另一有利的角度看，可以说是由这一存在情境中的全部因素所决定的。让我们把这一情况和防御式的人的画面做一对比。他愿意或选择走某一行动路线，但发现他**不能**按照他所选定的方式行动。他受存在情境中的因素所决定，但这些因素包括他的防御，他对某些有关资料的拒绝或歪曲。因此，他的行为肯定不会是充分合意的。他的行为是被决定的，不能自由做出有效的选择。充分发挥作用的人则不同，他不仅体验而且利用着最绝对的自由，虽然他同时也自发地、自由地并自愿地选择和决心做出也是绝对被决定的行动。

我并不是那么天真，认为这就能完全解决主观与客观、自由与必然之间的争论。但这对我是有意义的，即：人越是生活在美好生活中，他越能体验到选择的自由，他的选择也越能在他的行为中有效地贯彻。

创造性是美好生活的一个因素

我相信，容易理解的是，进入我称之为“美好生活”定向过程的人是一个有创造力的人。能对他的世界敏感开放，信赖自己有能力和环境形成新的关系，他将成为那种类型的人，从他们的身上会涌现出创造性的作品和创造性的生活。他不需要“顺应”他所在的社会文化，他几乎肯定不会是一个遵奉者。但在任何时候和在任何社会文化中他都将建设性地生活，和他所在的社会文化和谐相处正如他的需要的平衡满足所要求的那样。在某些文化情境中，他很可能有些方面非常不愉快，但他将继续向他自己转变，采取一些行动使他的最深邃的需要能得到最大限度的满足。

这样的人，我相信，研究进化理论的人会认为是在变化的环

境条件下最有可能适应并生存下来的。他将能够创造性地适应新的条件正如适应老的条件一样。他将成为人类进化的合格先锋。

人性基本可以信赖

我所提出的看法的另一涵义是，人的基本属性自由发挥作用时是建设性的，可以信赖的。对我说来，这是从25年心理治疗经验中得出的一个必然结论。当我们能把个人从防御中解放出来，使他对自己广大范围的需要和对广大范围的环境与社会的要求全都开放时，可以相信他的反应是积极的，前进的，建设性的。我们无须问谁将使他社会化，因为他自己最深切的需要之一就是与人亲近和交往。当他变得更完全成为他自己时，他将变得更现实地社会化。我们无须问谁将控制他的侵犯冲动；因为当他对他的所有各种冲动都更为开放时，他希望得到他人的爱和他给予他人以爱的倾向将如同他想与人争斗或为自己攫取东西的冲动同样强烈。他将在实际上有必要进攻时去进攻，但这里将不会有无休止的进攻的需要。在这些方面和其他各个方面，当他对他的所有各种经验全都趋向开放时，他的全部行为将成为更平衡、更现实的，这种行为是适合一个高度社会性的动物的生存和提高的。

我不大同意那种相当流行的看法，说什么人基本上是非理性的，说他的冲动，如果不加控制，就将导致他人和自己的毁灭。人的行为是异常合于理性的，带有极微妙而又条理分明的复杂性趋向他的机体力图达到的目标。我们大多数人的悲剧在于我们的防御使我们不能意识到这种合理性，因而我们在意识上向一个方向运动，而在机体上却在向另一方向运动。但就我们那位生活在美好生活过程中的人的情况说，这样的障碍会越来越少，他将越来越成为他的机体合理活动的参与者。唯一仍将存在的对冲动的控制或唯一证明仍有必要的控制，是某一种需要和另一种需要相对

的内部本性平衡，和找出符合那种能使全部需要都接近满足的向量的行为。极端满足一种需要（侵犯，或性，等等）以致强烈损害其他需要的满足（结伴，柔情关系，等等），这种在具有防御结构的人的身上非常普通的经验，将大大减少。我们将共同参与进来，分享他的机体的极其复杂的自我调节活动——心理的和生理的恒温控制，这种活动的方式使他能够生活在同他自身和同他人不断增进的和谐之中。

生活更丰富

我愿提及的最后一个涵义是，这一在美好生活中生活的过程和我们大多数人发现自己所处的有限生活情境相比较，包含着范围更广也更深的丰富内容。参与这一过程意味着一个人处在经常担惊受怕又经常深感满意的更敏感的生活经验中，这种经验带有更大范围、更多种类、和更丰富的内涵。我觉得，那些在治疗中有显著好转的患者似乎是带着他们的痛苦感更亲切地生活着而又带着欢乐感更活跃地生活着；爱和憎似乎都更分明地感受到了。恐惧是他们能更深刻认识到的一种经验，勇气也同样如此。他们能这样在更广阔的范围中充分地体验生活，是因为他们怀有根本的信心，相信他们自己有处理生活的能力。

我相信，读者将越来越清楚地看出，为什么在我看来，幸福的、满意的、愉快的、享乐的等一类形容词，对于我称之为美好生活的这种过程似乎并不是什么十分恰当的概括性描述，尽管处在这一过程中的人在相应的时刻会一一体验到这些情感。似乎更普遍适合的则是这样的形容词，如丰富的、兴奋的、得益的、挑战的，富有意义的。我确信，这种美好生活的过程不是怯懦者所能领略的生活。它意味着一个人的潜在能力愈益成熟的延伸和发展。它意味着有勇气成为这样的人。它意味着全身心地投入生活的洪流。可是，极其令人兴奋的人世间的事情是，当个人取得内

在的自由时，他就会选择这一形成过程作为美好的生活。

林　方　译

日常生活中的两种生存方式：占有与存在①

〔德〕弗洛姆

由于我们生活在一个穷奢极欲，拚命追求占有财富和利润的社会里，所以我们很难见到以存在作为生存方式的范例。大多数人都把占有财富式的生存看作为理所当然的、也是唯一合理的生活方式。这一切给理解存在的生活方式的特性和弄懂占有财富只是一种可能的生活方向带来了特殊的困难。尽管如此，这两个概念还是与人们的日常经验紧密相连的。仅仅以抽象的和纯粹合乎理智的方式去探讨其中的任何一个概念，不仅不应该，而且不可能。两者在日常生活中都有反映，因此可以作具体的研究。

下面这些取自于日常生活中的简单事例将使读者较易懂得如何去区分占有与存在。

学　　习

把占有的生存方式作为准则的大学生听讲座时，他们只听讲课老师的话，抓住各部分的逻辑关系和意思，并尽可能完整地把听到的一切都写到笔记本上，但这都是为了以后就能牢记他们的笔记，以应付考试。可是他们并没有丰富和扩大自己的思想，而

① 译自Fromm，E.，Haben oder Sein，1981，Kap.2.德文版。

讲座的内容也没有成为他们自己的思想的组成部分。他们把听到的东西塞进他们僵死的思想大杂烩中或他们所储存的各种理论中。讲座的内容和大学生彼此仍然陌生，这种大学生个个最多不过成了某个由别人提出的观点的所有者（这一观点或是由那个人提出，或是他由其它的来源获得）。

以占有的方式去生存的大学生只有一个目标：死记“学过的东西”。他们使用的方法不外两种，不是把学过的东西硬塞进记忆里，就是小心翼翼地保存他们的笔记。他们不需要一点创新或有所发挥。实际上，在更多的情况下，“占有型”学生会被他们所学科目的新观念、新思想弄得心神不安，因为新的东西向他们已经占有的总信息提出了挑战。对于一个把占有作为他与外界接触的主要形式的人来说，那些不易记录和记牢的思想是令人害怕的。这些新思想就象所有成长中的东西一样，它们不断地变化，因此摆脱控制。

对于以存在的方式与外界接触的大学生而言，学习过程显示了质的不同。首先，他们不是作为tabula rasa（白板）去听讲座的。他们事前就在脑中考虑了讲座所要涉及的主题；有些疑难和问题甚至还使他们反复地思索。他们已经对有关对象做了一番研究，而且对此产生了兴趣。

他们听讲座不是仅仅被动地接受演讲者的话和思想。他们**用心听**，但不是光**听**，而是以积极和创造的方式去**接受**和**回答**。他们听到的东西又激活他们自己的思维过程，此时此刻，新的问题、新的想法、新的观点纷至沓来。听课的过程是一个生气勃勃的过程；大学生一边听教师的话，一边活跃地回答。他不光是获得了可以带回家和背诵出来的知识。每一个大学生都深入到问题中去，并且自身也发生了改变，即每一个人在听完讲座后都成了与前不同的另一个人。这种类型的学习也只有当讲座提供的是新

的和启迪思路的信息时，才有可能。一大堆空话决不能引起存在方式的反应，学生倒不如不听，把注意力集中到他自己的思想上去。我想至少简明扼要地谈谈已经滥用得黯然失色的"兴趣"这个词。兴趣一词的原本意思寓于词根之中，即拉丁文的inter-esse，就是说"在此之间"或"在近旁"。在中世纪的英语中，这种积极的兴趣是用"to list"（想要、愿意——译者）（形容词listy、副词listily）一词来表达的。今天，"to list"只在空间的意义上（"a ship lists"一条船倾侧）使用；原来心理学意义上的意思只保留在贬义的"listless"（漠不关心、无动于衷——译者）一词中。"To list"的原来意思是，"积极地致力于什么"，"对什么真正地感兴趣"。其词根与"乐趣"的词根相同，但是"to list"不是说靠一种乐趣来驱动，而是包含着自由的和积极的兴趣或致力于什么。"To list"是产生于十四世纪中叶《无知的云》一书的无名作者使用的重要概念之一。语言只保留这个词的贬义，这一事实典型地显示了十三至二十世纪之间社会的思想意识方面发生的转变。

记　忆

人们既可能以占有的方式又可能以存在的方式进行记忆。这两种记忆形式的根本区别在于人们建立联系的方式不同。如果人们以占有的方式进行记忆，那么，联系完全是机械的，这种情况就好象：通过经常及时的使用，两个词之间的联系成了习惯。再不然就是一种以纯逻辑关联为基础的联系，如一对对的正反义词、会聚的概念，或者基于时间、空间、大小和颜色的联系和以归属于某一种思想体系为基础的联系。

以存在的方式进行的记忆是积极的活动，人们通过这种活动

回想起讲话、思想、一瞥、图画和音乐。在人们想回忆的事同与此有关的许多其它事之间建立了众多的联系。这些联系不是以机械的、纯逻辑的方式，而是以活泼的方式建立的。通过创造性的思维（或感觉）活动，每一个概念都同另一个联系在一起，以便找到正确的词。举一个简单的例子：如果我通过“头痛”联想到“痛”或“阿斯匹林”，那么我就在循蹈逻辑的、习惯的规矩。要是我通过“头疼”联系到“紧张”和“焦虑”，那么我就把这一事实同我发现的可能的原因联系在一起，这是因为我研究了这种现象。这种记忆类型的本身就是一种创造思维的类型。在这种有活力的记忆类型方面，最值得注意的例子就是弗洛伊德发现的“自由联想”。

谁要是对储存本身不特别感兴趣的话，他就会发现，为了让记忆力发挥更好的作用，就需要浓厚而直接的兴趣。例如，有些人曾有过这种体验，在生命攸关的困境迫使他们去运用某一特定的词时，他们往往想起那些自以为忘了的外语词句。我可以以我自己的经验为证，尽管我从来不具有出类拔萃的记忆力，可我能回想起一个我分析过的病人的梦，只要我再见到他，并把注意力集中在他的全部个性上，那么，不管过了二个星期还是五年，我都能想起这个病人的梦。如果我不这样去想，那么，五分钟之前，我也许还不可能立即想起这个梦。

以存在的生存方式进行的记忆含有把人们曾经看见或听见的东西复活的意思。每个人只要在记忆里把他曾经看见过的面孔和风景努力唤起，就能进行这种创造性的记忆。面孔和风景并不是立即出现在脑海，它必须去再创造，去唤醒。这并不总是很容易的。前提是，这面孔或风景是我在注意力非常集中的情况下观察到的，这样做为的是清楚地记住它们。倘若这种记忆法成功了，那么，面孔为我所记住的那个人就是一个活生生的人，而风景如

此生动逼真，就象真地呈现在人们面前一样 。

若以占有的方式来记忆一个面孔或一幅景色，那么典型的莫过于如大多数人看一张相片的这种类型和方式。相片成了他们记忆力的支柱，以便识别某一个人和某一处风景。他们对照片的反应差不多是："呵，这是他"，或者"哎，我到过那儿"。对于大多数人说，相片变成了一种异化了的记忆 。

还有一种异化了的记忆形式是把想记住的东西都写下来。通过写在纸上，达到占有材料的目的，但却没有把它们印进脑子里。这种占有倒是很稳妥，除非万一失去了记录，才会因此失去了要记住的东西。记忆能力抛弃了主体，因为靠记录形式的记忆已经成了自我转让的一个部分。

鉴于现代的人要记住大量的数据，所以完全不用笔记和参考工具书亦是不可能的。但是，取消记忆的趋势有增无减，这是一种非理性的现象。至于记录会降低记忆能力，这一点我们可以非常容易和清楚地在我们自己身上看到。也许还是举几个例子为益。

举一个日常生活中的例子，比如说商店里的售货员：几乎所有的售货员都用机器来代替两位或三位数的简单加法，而不愿用心算。又如在学校：教师可以观察到，那些一心抄写每一个句子的学生十有八九比那些信任自己的能力的学生在理解和记住本质的东西上要差，其理解力和记忆都不如后者。音乐家懂得，那些喜欢看谱演奏的人，一旦没有总谱，演奏起来就有较大的困难。（这个材料要感谢莫歇·布德莫尔博士。）托斯卡尼尼①是存在方式的音乐家的一个优秀范例，他的记忆力亦是出类拔萃的。

我在墨西哥观察到，那些文盲和很少写点什么的人的记忆力

① 托斯卡尼尼（Arturo Toscanini，1869—1957），意大利著名指挥家。
——译注

比工业国中既能读又能写的人的记忆力要强得多。从这一事实和其它一些事实可以推测，读书和写作的艺术并不象通常所说的那样只是上帝的赐福，特别是当读那些使感受力和想象力退化的东西时更是如此。

交　谈

两种生存方式之间的区别通过交谈马上就可以感觉出来。我们举一个典型的两个男人交谈为例，A先生占有观点 x，B 先生占有观点y。每个人都多少知道一些对方的观点。俩人都不放弃他们各自的见解。他们须得提出更好的，更合适的维护自己立场的理由。双方都不想改变自己的观点，也不指望对方改变立场。他们害怕放弃自己的观点，因为观点属于他们的财产，放弃了它，不就造成一大损失吗？

非争论的交谈情况有所不同。谁都经历过同一个有名的或著名的或以其人格品质优良见称的人在一起时的情形，谁都经历过期待着从某人那里弄到一个好工作或者得到爱和赞赏的情形。许多人在这样的情况下都烦躁不安、胆怯，为这种重要的会面做种种准备。他们考虑，哪些题目会使对方感兴趣，事先就计划着如何开场，有些人甚至草拟整个交谈的内容，只要这跟对方有关系。有的人看到自己占有资本，也许就有了勇气。这些资本是：他过去的成绩、媚人的性格（或恐吓别人的能力，假如这比谈成绩更有效的话）、社会地位、社会关系、外表以及服饰。总而言之，他在思想中估计他的价值，靠这些在交谈中显示他的商品。倘若他做的很巧妙，便会给许多人以很深的印象，这与其说是他的态度所致，不如归结为大多数人缺乏判断的能力。倘若做的不够巧妙，那么再怎么显示也引不起多大的兴趣，他让人觉得笨

拙、不自然和无聊。

另一种人的态度与此相反，他毋须准备，亦不装模作样，他的反应是自发的，富有创造性的。这种人会忘掉他自己、他的知识、他的地位；他的“我”，并不妨碍他；正由于这个原因他可以完全针对他人和他的思想来行动。由于他不谋求抓住任何东西不放，所以他不断地产生新的思想。

“占有式的人”指望他占有的东西，而“存在式的人”却相信这一事实，他存在，充满了活力，而且只要他勇于放开来回答，就会产生新的东西。他在交谈中的作用是活跃的，因为他没有由于过份认真地坚持他所占有的东西而使自己窒息。他的活力感人至深，甚至常常能使对方克服自己的自我中心主义。会谈不再是商品（资料、知识、情况）的交换，而成了一次对话，谁对谁错，都无关紧要。决斗者开始时一起跳舞，他们分开时没有胜负感，这对双方都没有什么意义，而是感到充满喜悦。（精神分析疗法中最重要的治疗因素是治疗者赋与别人活力的品质。如果治疗气氛很沉闷，不活跃，让人感到无聊，那么哪怕是最为详尽的开导也没用）。

阅　读

我在交谈这一节中叙述的也同样适用于阅读。阅读是或应该是作者和读者之间的对话。当然在阅读时（同样如在交谈中）我读“什么”（或者我同谁谈话）是很重要的。读一本毫无艺术价值、廉价的长篇小说犹如白日做梦。读者不会产生创造性的反应，原文就象贫乏无味的电视节目，或人们在一边看一边心不在焉吃的油煎马铃薯片。相反，一本巴尔扎克的小说就可以激发想象，促使人以内心的同情，就是说以存在的方式去阅读。可惜，就是这

样的书籍，也许大多数人都是以消费的态度即占有的方式来读的。由于好奇心的驱使，读者想知道情节的发展，主人翁死了还是活下来了，那个姑娘让人拐骗了没有。在这种情况下，小说成了一种激动人的序曲，幸福或不幸的结局成了高潮。如果他知道了结尾，他就占有了整个故事，差不多真象他从他自己的记忆里挖掘出来的一样。但是他却没有得到任何认识。光抓住小说中的人物，既没有使他加深对人的本质的理解，也没有使他学到一点关于他自己的东西。

读哲学书籍或历史书籍也有这样的区别。如何读一部哲学著作或历史著作，其读书的方法（哪怕是不好的方法）取决于教育。学校千方百计地输送给每个学生一定量的“文化财产”，并在学习结束期间给每个学生发证明，证明他至少占有最低限度的知识。所以，教师教学生的方式是，让他能够把作者的主要思想复述出来。学生就以这种方式“认识”了柏拉图、亚里士多德、笛卡尔、斯宾诺莎、莱布尼茨和康德直至海德格尔和萨特。从高中到大学的各个教育阶段的主要区别在于教育财富的输送量不同，这与占有物质财富的多少差不多，也许学生在未来将拥有这些物质上的占有物。能够最准确无误地复述每一个哲学家所说过的话的学生被视为卓越的学生。他就象一个熟练的博物馆导游。他没有学到一点超出这些占有知识之外的东西。他没有学会怀疑哲学家，同他们交谈，没有学会看到哲学家们自己充满了矛盾，看到他们忽略了某些问题，对某些题目故意避而远之。他没有学会把（由于在那个时代被当作“有理性”的东西）作者被迫接受的观点和作者思想中真正的新东西区别开来。他感觉不到作者什么时候只是让理智说话，什么时候是使用了心和大脑。他觉察不到作者是真心实意仰或只是一个夸夸其谈的人士，等等、等等，不一而足。

相反，存在方式的读者会坚信，即使是一本获誉极高的书也不是白璧无瑕。也许有的时候他理解一本书比作者还要透彻，因为在作者看来，他所写的似乎都很重要。

行使权威

行使权威是区别占有以及存在的生存方式的又一个例子。关键性的一点是，人是占有权威还是作为权威存在。几乎每个人在他生命的某一阶段都要行使权威。教育儿童时，为了不使儿童遭到危险，告诉他们在某些场合下如何行动，不管你是否愿意，你就得行使权威。在家长制的社会里，妇女也成了大多数男人行使权威的对象。在我们这个官僚的、等级森严的社会里，绝大多数人都在行使权威，除了社会的最底层之外，后者只是权威的对象。

为了理解两种不同形式的权威的含义，我们必须注意到，这一概念的含义极为宽泛，往往具有“理性的”和“非理性的”权威这两种截然不同的意义。理性的权威促进信任它的人的成长，它以权能为基础。非理性的权威依仗权势，在它的屈服者头上滥施淫威。（我曾在1941年出版的《逃避自由》中探讨过这种区别。）

在最早期的靠狩猎和采集为生的原始社会，行使权威者的权能都是当时部族中人人共知的。这种权能基于哪些才能，很大程度上取决于经验、智慧、宽宏大量、技能、人格和胆量，这些通常是最先考虑的。在许多部族中不存在永恒的权威，而只是在需要的情况下才产生，如由于战争、宗教礼仪、调和争端等各种原因形成的各种权威。随着权威赖以存在的各种特性的消失和减少，权威亦告终。在许多灵长目的动物身上可以看到一种极其相

似的权威形式，这些动物并不一定靠身体和力气，而是靠经验和“智慧”这一类的特性来得到权力（德尔加多在1967年用猴子做了一个试验。他证实，一旦那些形成权力的才能丧失殆尽，哪怕只是暂时地丧失，占统治地位动物的权威就立即结束。）

建立在存在之上的权威不是以获得完成特定的社会作用的能力为基础，而同样是以一种能够达到高度自我实现和和谐的人格为基础。这样的人无须恐吓、贿赂、发号施令，他本身就具有权威。他只要是一个高度发展的人，他就能通过他的存在，而不是他做或说的什么，表明人能够成为什么。生活中的大师都是这样的权威，白璧微瑕，在各种文化和各种教育程度中的人当中都可以找到他们。围绕这个问题的是教育的问题。倘若家长们自己得到更大程度的发展，倘若他们身心平衡，保持和谐的话，就不会有权威式还是放任式教育之争了。儿童对这种存在式权威的反应是很热情的，因为他需要这种权威；那些强迫孩子、忽视孩子的人自己也没有做到他们向正在成长的孩子所提出的要求，那么孩子就会起来反抗他们。

随着以等级制度为基础和比原始社会大得多、复杂得多的社会的出现，基于权能的权威已由基于社会状况的权威所代替。这并不意味着，现在有效的权威必然没有权能，而只是说，权能已不是权威的本质部分。不管我们涉及的是靠基因的偶然性决定权能的君主制的权威，还是通过阴谋与暗杀成名的有恃无恐的罪犯权威，或是那些在现代民主中出头露面被拍照的权威，或是那些能够支付选举的大量费用而当选的权威，在所有这些情况下，权能和权威丝毫没有或几乎不可能有连带关系。可是，在权威建立在某种权能之上的情况下，却会发生严重的问题。首先，在某一领域有才能的领袖在另一个领域就没有才能，这就象一个国家首脑能够在战争期间发挥才能，但在和平期间却不起作用一样。另一个

例子，一个政治家在他刚刚开始发迹时可能为人正直、有魄力，一旦受到了权势的诱惑，他就会失去他的这些特性。年龄和身体上的缺陷会削弱他的能力。最后，我们得看到，对一个小部族的成员来说，评价一个权威人士并不困难，但生活在我们这个制度中的千百万人对他们的竞选者的一点点认识还是受那些公众关系专家们的影响得到的，对于他们来说，评价一个权威就困难得多了。

不管是什么原因使得才能特性丧失了授与权能的作用，在大多数较大的和分等级的社会里面，这都是一个权威异化的过程。真正的或假定的原始的权能变成了制服或头衔。如果权威穿着规整的制服，配上相应的头衔，那么，这些外面的标志就代替了真正的职权和才能。而实际上，权威却正是靠着这些才能。一个国王为了把这种头衔当作权威的象征来使用，可能变得愚昧、阴险、凶残，就是说完全不适合作为权威存在，尽管如此他仍然占有权威。只要他占有这个头衔，人们就以为他拥有授予他权能的才能。哪怕是皇帝光着身子，可每个人都相信他穿着漂亮的衣服。

至于人们把制服和头衔视为授予职权的才能，这并不是自然而然地产生的。权威的占有者和那些利用权威的人必然会让人们去相信这一虚构，麻痹人的现实的，也就是人的批判的思维能力。每一个善于思考的人都知道用于宣传的各种方法，这些方法摧毁了批判的判断力，使理智不起作用，直到人屈服于那些陈词滥调。它们使人变得愚蠢，因为它们一方面使人没有主见，另一方面使人不再信任自己的眼睛和自己的判断力。这种人们信以为真的虚构最终会使他们看不见现实的本来面目。

知　识

占有与存在的生存方式在知识领域里的区别在于“我有知

识”和“我知道”的不同表达中。有知识是说，获得可以得到的知识（材料）并保持对它们的占有，而“我知道”这种意义上的知识却有实际功用，是生产性思维过程的一部分。

如果我们回想一下象佛陀、先知们、耶稣、艾克哈特①、弗洛伊德和马克思等思想家所代表的思想，我们就能加深对以存在方式生活的人的知识特点的理解。在这些思想家看来，知识是从认识到我们这些所谓健康人的理智在感觉时会发生错觉时开始的。这个意思不只是说，我们对物理现实的认识不符合“实际的现实”，更主要的是说，大多数人半睡半醒，他们看不到，大多数被他们当作真实的和理所当然的东西都不过是些他们生存在其中的这个社会的暗示影响所造成的虚幻而已。因此，知识一开始就是消除错觉，去掉错觉。知识意味着，由表及里，追本求源，正“视”现实。知识的意思不是占有真理，而是透过表层，批判地、积极地向越来越接近真理而努力。

希伯来语的jadoa一词中包含着这种创造性的深入探究的实质，意思是指男子性爱意义上的认识和爱。佛陀这个觉悟者要求人们醒悟过来，把自己从“占有物质就是通往幸福”这一幻想中解放出来。先知们亦告诫人们觉醒，要他们认识到，他们膜拜的偶像不是别的，就是他们自己双手、自己想象所创造的东西。耶稣说：“真知必会使你们获得自由！”（约翰福音第八章、第32句）艾克哈特曾多次表达他的认识思想，他在谈到对上帝的认识时说：“认识不是纯一的思想，相反它分离并向上帝发展，就象上帝是赤裸裸的一样，从其存在中去把握他。”（“赤裸”和“赤裸裸的”是艾克哈特及他同时代的人、《无知的云》一书的

① 艾克哈特（Meister Johannes Eckhart，约1260—1327），中世纪德意志神学家和哲学家，强调人的灵性，认为人无须借助教会即可得救。他的思想后来受到马丁·路德的称颂和宣扬。 ——译者

作者爱用的词。）马克思说：“放弃不合实际的幻想的要求就是放弃一种需要幻想的状况的要求”（《资本论》）。弗洛伊德的“自我认识”的概念基于这么一种思想，必须打碎幻想（“文饰”），以便觉察到无意识的现实。

这些思想家所想的都是人的健康，他们都对社会所认可的思想模式表示怀疑。在他们看来，知识的目的不是对人可以肯定的“绝对真理”的确定，而是人的理性本身自我证实的过程。对于知道的人来说，不知和知道一样重要，因为这两者是认识过程的两个部分，尽管这种类型的无知与懒于思考的人的不学无术有区别。存在的生存方式的最高目标是更深的知识，而占有的生存方式的最高目标却是更多的知识。

通常，我们的教育制度想方设法把知识作为占有物传授给人，就象财产或者社会威望的传递一样，也许人们在未来要拥有这些才行。他们得到的最低限度的知识是他们所需要的信息量，以便使他们能在工作中发挥作用。每个人还或多或少地拥有一包“奢侈知识”，用来提高自我价值感和与他预计相适应的社会威望。学校就是生产这些知识包裹的工厂，尽管它们通常强调，让学生接触的是人类思想的精华。许多学院对助长这种幻想可谓是得心应手。从印度的哲学和艺术直到存在主义和超现实主义，一个偌大的“大杂烩”呈现了出来，每个大学生都从里面啄食点什么；为了不限制他的自发性和自由，没有人要求他集中精力于一个主题，结果他连一本书也没有读完过。

信　　仰

在宗教、政治和个性的意义上，信仰这一概念也都有两种截然不同的意思，一种是占有，另一种是存在。

在占有的生存方式中，信仰是对回答的占有，可对这些回答人们不能提供理性的证明。这种信仰由别人创造的思想构成，接受这些思想，是因为屈服于这些人——通常为一个官僚机构所代表。由于官僚的实权（或不过是虚构的权力）的作用，它给人一种可靠感。靠这种信仰，人们可以买到隶属于一个大的组织的入场券，他无须自己思考和做出决定，因为他的信仰已经替他解除了这一艰难的任务。现在，他属于占有正确信仰的幸福者之列。这种占有方式的信仰给人一种安全稳妥感。这种信仰宣称，要与最终和不可动摇的可以使人相信的知识联系起来，因为那些宣传和支持这一信仰的人的权力似乎是不可动摇的。如果仅仅是以放弃自己的独立性为代价，谁不愿意得到这种稳妥感呢？

在我们内心可以感受到的上帝，本来是最高价值的象征，在占有的生存方式中却成了偶像。这就是说成了预言家，成了人创造的一件东西。人把他自己的力量给予这个东西，从而使自己没有力量。他屈从于自己的创造物，通过屈从把自己异化成另一种形式。我可以占有这个偶像，因为它是一个东西，正是由于我的屈从，它同时也占有了我。

一旦上帝成了偶像，上帝所谓的特性和人的经验就格格不入了，就象是异化的政治教条一样。尽管偶像可以被赞誉为大慈大悲的上帝，各种残虐暴行依然在他的名下发生，就象对人类团结的信仰发生了异化就再不顾虑那些丧失人性的行为一样。在占有的生存方式中，信仰成了那些希望稳妥感的人的拐棍，他们想在生命中寻找意义，然而却没有自己去寻找的勇气。

在存在的生存方式中，信仰则完全不同。人没有信仰也能生活吗？婴儿不相信母亲的奶水行吗？我们不信任我们周围的人，不信任我们所爱的人以及我们自己行吗？没有对我们生活的规范有效的信仰，我们可以生存吗？事实上，没有信仰，人就不会做

出成绩，就会叫人失望，就会在灵魂最深处充满恐惧。

存在方式的信仰首先不是一种对特定观念的信仰（尽管也可能是），而是内心的一个目标，一种态度。也许这样说更恰当，人在信仰中存在，而非占有信仰。（fides quae creditur 和fides qua creditur① 之间在神学上面的区别反映出把信仰作为内容和作为行动的类似的区别。）人可以信仰自己和别人，信教的人可以信仰上帝。旧约中的上帝首先就是对人可以占有的偶像和众神的否定。上帝概念的形成尽管与一个东方国王相似，但从开始就超越了自身。上帝不允许有名字，不许给他画像。在以后的犹太教和基督教的发展中，有过完全彻底的上帝非偶像化的尝试，或者不如说通过制定不准阐述上帝特性的规定，从而排除了偶像化的危险。从化名迪奥尼修斯、阿雷欧加比特到不知名的《无知的云》的作者和艾克哈特都进行了神秘主义宗教的极端彻底的尝试，在他们那里，上帝概念的要旨就是“神件”（虚无——no-thing），接着还有在吠陀和新柏拉图思想中表现出来的观点。这种对上帝的信仰是靠内心对自己的自我的神性特性的体验来保证的，它是一个不断的、积极的自我创造的过程，或是如艾克哈特所说，耶稣基督将在我们的自我之中永生。

相信自我、他人、人类，相信人有变得真有人性的能力也就意味着稳妥感，但这种稳妥感是以我自己的体验为基础，而不是建立在我的屈从之上，即不是屈从于一个给我规定一种特定的信仰的权威。这也是一种真理的稳妥感，这真理不是理性上强加的证据就能证明的，但我却坚信它，因为我依靠我主观经验的证据。（希伯莱语中，信仰一词是emuna，意思是“确信”；我们所说的阿门的意思是“肯定”。）我能够肯定一个人的真诚，但

---

① 拉丁语，人依靠的信仰和为信仰的信仰。——译者

我直到他死前的最后一天都不能“证明”这一点。严格地说，单是从他至死保存自己的真诚这一事实本身就可作出这一推断，从实证主义的观点出发，他要是伤害了真诚，他也许会活得更长。我的稳妥感建立在我对他人基本的认识之上，以我亲身经受过爱和真诚为基础。这样的认识取决于人在多大的程度上摒弃自我，取决于人是否能看到他自己的存在，认识到他内心力量的结构，取决于人是否能既看到他的个性同时又能看到他是整个人类的一部分。然后人们才知道，他能够和将要做什么和不做什么。当然我这样说并不是指，人能够预言所有未来的行动，但是，他植根于性格特征中的行为基线还是可以认识的，如真诚和责任感。这种信赖基于事实，因而是有理性的，但是这些事实却不能用传统的实证主义心理学的方法来确定或“证明”。只有我自己依靠我个人的生命活力才能“注意到”这些事实。

爱

根据不同情况，爱也有占有或存在的不同方式，因而也有两种不同含义。

爱情可以占有吗？倘若可以占有，那么爱情岂不成了一个东西、一种物质，因而也就成了人可以拥有和占有的东西了吗？事实是，决没有象“爱”这样的东西。“爱”是抽象的，她也许是一个女神或者一个陌生的生物，尽管从来没人见过这位女神。现实中只有爱的行为。爱是一种创造性的行为，它包含关心某人（或某物）、认识他、了解他、确信他、为他感到高兴的意思。这里的他（或它）可能是一个人、一棵树、一张画、一个想法。爱意味着，唤醒他（她、它）去生活，增强他（她）的生活活力。爱是一个让人变新和成长的过程。

但是，假如以占有的方式去爱，那么就会限制、俘虏或控制“爱”的对象。这样的爱充满压抑、丧失活力、令人窒息、摧残心灵、是毫无活力的爱。被称为爱的东西常常却是对这个词的滥用，以掩饰事实上并没有被爱的情况。究竟有多少父母爱他们的孩子，这至今仍未被人所知。在西方最近二百年的历史中，我们看到不少对儿童施加暴行的报导，有对儿童身体和精神进行摧残折磨、有冷漠、纯粹的占有欲甚至性虐狂，这些简直让人发指。因此人们反而更加相信，深情慈爱的父母不是规律，而是例外。

婚姻亦同样有两种：一是建立在爱情之上，一是象传统的婚姻那样建立在社会的风俗习惯之上。真心实意彼此相爱的情侣看来是例外的情况。社会方面的目的、需要、传统、双方经济上的利益、对孩子的共同照顾、彼此依赖、或者彼此间的恐惧、彼此间的仇恨都被当作“爱情”，这种情况直到有一方或双方认识到，他们并不相爱甚至从未相爱的那一刻为止。今天，可以发现在某种程度上人们在这一方面又进了一步：人变得更加实际更加现实了，许多人只知性的魅力而不懂爱情，而且还把友好的、但有一定距离的乱交关系当作是一种爱情的等价物。这一新的态度导致更大的公平交易——即更加普遍地互换情侣。这种态度并不一定就会使得人们遇上越来越多的彼此相爱的人，实际情况可能是，新的情侣同旧的情侣一样，彼此相爱甚少。

从相爱伊始到转变为“占有”爱情的幻想，这一过程常常可以在情侣彼此相爱的历史中很清楚地看到。（在1956年出版的《爱的艺术》中，我指出了“坠入情网”本身就有矛盾。由于爱是创造性的活动，人们只能正在相爱和发展感情，但不能“坠入”，因为坠入是被动的意思。）在求婚期，一个人还不能肯定另一个的态度如何；求爱的人却想方设法赢得对方的爱情。他们富有活力、吸引力，有情趣，甚至还漂亮英俊——因为活力总是

使一张面孔变得美丽。任何一方都没占有对方，每个人都把精力放在怎样存在，也就是说给与和刺激。

通常，情况会随着结婚发生彻底的变化。婚约给双方以肉体、感情、对方的爱以排他性的独占权。这一方不需要再赢得另一方，因为爱情已经变成了人们占有的东西，变成了一个占有物。

双方不再象从前那样努力相亲相爱、觸发情窦、互通情款，他们逐渐感到无聊，美的容貌开始消逝。他们感到失望和无计可施。他们不再是从前的人了吗？他们从一开始就铸成大错了吗？通常，他们都在对方的身上寻找产生变化的根源，从而觉得自己受了欺骗。他们没有明白的是，他们俩已不是过去彼此相爱的他们俩；而占有爱情的误解正是造成他们不再相爱的根源所在。到了现在这个阶段，他们不再相爱，而去考虑共同占有他们所具有的东西：金钱、社会地位、一幢房子、小孩。有些以爱情为基础的婚姻就这样转化成了一个财产所有者的联合会，一个由两个自私自利的人结合而成的团体："家"。有时，他们还渴望重新唤醒往日的爱情，他（或她）可能沉湎于这样的幻想之中：一个新伴侣将会满足他（她）的渴望。他们自以为所要的不是别的，正是爱情。可是爱情对他们来说是一个偶像、一个女神，他们想完全屈服于她。爱情不是他们存在的一种表现。他们必定要失败，因为"爱情是一个自由的孩子"（正象在一首老的法国歌中所唱的），最后，这些爱情女神的崇拜者们陷入被动的境地，他们逐渐感到无聊，终于把余留下的往日的吸引力都丧失殆尽。

这些论断并不排斥这种可能性，婚姻是两个彼此挚爱的人的最好的道路。问题并不在于婚姻本身，而在于双方以占有为准则的性格结构，归根结底，在于他们生活在其中的社会。就我所见，那些现代同居方式（如群婚、交换伴侣、乱交等等）的鼓吹者的企图只是用不断的新的刺激来排遣无聊的感觉，用增加伴侣

的数目的方法来回避他们爱情中的困难，而不是去真爱一个人。

陈钢林 译

参加者谈：以学生为中心的教学法①

〔美〕坦恩鲍姆　罗杰斯②

引　言

罗杰斯

一九五八年夏，我应邀在布兰代斯大学教授一个为期四周的课程。我记得这课程题为“个性的转化过程。”起初我对这课程并不抱很大希望，它是学生们所要学的几门课程之一，每周上三次课，每次两课时。我更喜欢的是集中的专题讨论会形式。我事先了解到，我所要教授的这一班的人员组成特别复杂，其中有教师，攻读博士学位的心理学研究生，律师，几位牧师（其中至少有一个来自国外），私人开业的心理治疗医生和教育心理学者等。总的来说，这班学生比一般大学生更成熟，阅历也更为丰富。对这次授课我感到十分轻松，并准备尽我所能使我们大家都从中获得教益；然而，对于它是否能取得诸如我以前指导过的专题讨论会那样的效果，我是怀疑的。

也许正是因为我对这一班人及我自己不抱太高期望才使这次课程进行得如此顺利。我可以毫不犹豫地把它列为我所进行过的改进课堂教学或讲习班教学的尝试中最满意的一次。在读坦恩鲍

① 译自Chiang, H.-M., Maslow, A.H.(eds.), The healthy personality, 1977, pp.174—188。

② 坦恩鲍姆（Samuel Tenenbaum, 1902——）。

姆博士的文章时必须始终记住这一点。

这里我想说几句题外话。我对治疗一位新病人要比指导一个新班有信心得多。我感到自己已充分掌握了治疗的各项条件，因此对于将发生的情况具有相当的把握。但是在面对一批学生时，我的信心就小多了。有时，我有一切理由设想一门课程会进行顺利，结果却并没有出现生动活泼的、自发的、自我引导的学习局面。然而有时在我自己毫无把握的情况下课程却进行得异常成功。对我来说，这意味着我们在教育上对如何推动学习过程的理论尚未达到我们关于医疗进程的理论那样准确和完整的程度。

现在让我们回到布兰代斯的夏季课程上来。大家就这次课程所作的报告说明，它对几乎每一个参加者来说都是一次极有意义的经验。我对坦恩鲍姆博士的报告尤为感兴趣，这份报告既是写给他的同事也是写给我的。坦恩鲍姆博士是一位成熟的学者，而不是可塑性很强的青年学生；他在教育上很有经验，并已发表了一部写得很好的关于教育学家基尔帕特里克的传记。因此他对这次体验的感受就格外有价值。

我不想造成这样的印象，即我和坦恩鲍姆博士的感受完全一致。恰恰相反，我有一部分体会与博士大相径庭，然而正因为如此才使得他的观察更有助益。我尤感不安的是他的“罗杰斯”教学法的提法，在他看来，似乎仅仅是由于我本人的个性和风格才使他获得这样一次经验。

因此，我很高兴地在一年以后接到他谈自己在教学中的体会的长信。由此可以证实我从各种类型的人那里得出的看法，即并非由于某个教师的个性才使得学习过程富有生机，而是由于贯彻了某些原则，才使之成为一次积极主动的学习经验。一切抱有正确认识的“促进者”都可以去运用这些原则。

我相信坦恩鲍姆博士的两篇报告可以使人懂得：为什么参加

过他描述的这种集体学习的教师将再也不会回到老一套较死板的教学方法上去了。尽管人们会遇到挫折，偶而也有失败，但是，他们在指导每一个新的班级时，总会不懈地寻找那些造成生动的学习局面的条件。

罗杰斯与非指导性教学法

坦恩鲍姆

出于我对教育学的兴趣，我参加了一次课堂教学法的实践，它是如此独树一帜，富有特色，使我感到必须与他人分享自己的感受。在我看来，这一教学法与传统的、人们普遍接受的方法截然不同，它大大动摇了老教学法的根基，应该使更多的人了解它。最好把这种方法称为“非指导性”教学法，我想，我们的指导教师卡尔·罗杰斯也会倾向于使用这个名称的。

我过去对这种方式有一些概念，但坦率地说，我没有想到它竟能获得如此巨大的成功。这倒不是因为我在思想上墨守成规。在教育学上对我影响最深的要属威廉·赫尔德·基尔帕特里克和约翰·杜威，而任何一个对他们的思想哪怕略有所知的人都知道，它绝无狭隘偏颇的气味。但是，我看到罗杰斯博士在布兰代斯大学的课程中运用的方法是这样独特，以至如果不是我亲自参加的话，有些东西我是无法相信的。我希望我能使你们对他的教学法所引起的感觉、感情、欢欣和热忱得到一个起码的印象。

课程的进程是完全不拘形式的。任何时候、任何人，甚至导师也不知道下一分钟教室里会出现什么局面，会对哪一个题目展开讨论，会提出哪些问题，哪些个人的需求、感觉和感情会宣泄而出。这种无拘无束的自由气氛是由罗杰斯本人造成的。在这

里，人们享受到人类相互给予的一切自由。罗杰斯博士以一种既友好、又随便的态度和学生们（约二十五名）围坐在一张大桌子旁，他说他很乐意听我们谈谈自己的目的，再做一下自我介绍。接踵而来的是一段紧张的沉默，没有人讲话。最后为了打破这种局面，有个学生羞怯地举手发了言，接着又是一阵令人尴尬的冷场，之后另一个人举起手。在那以后，大家举手就踊跃多了。指导教师始终没有催促任何一个学生开口。

无结构教学

然后，教师告诉大家，他带来了大量的材料——有单行本、小册子、文章、书籍等；还发了一份参考书单。他一直没有表示希望学生们去读这些书或做其他事情。就我记忆所及，他只提出了一个请求：哪个学生自愿负责把这些材料放置在专供参加这次课程的学生使用的一个房间里去？有两个学生当即报了名。他还说他带来一些治疗过程的录音磁带和一些电影胶片。这使学生们大为兴奋，他们问能否听到自己的声音和看到自己的形象，罗杰斯回答说可以。于是，全班商定了如何把这件事搞好。一些学生主动要求管理录音机，筹备放映机等。这期间绝大部分活动也是由学生自己发起，自行组织的。

接下来的四次课进行得相当艰难而令人失望。在这期间，课程似乎没有任何进展。学生们的谈话东拉西扯，想到什么就说什么，一切显得杂乱无章，漫无目标，简直是在浪费时光。一个学生也许谈到罗杰斯理论的某一方面；第二个学生可以毫不理会前一个学生的话题，把大家的注意力引到另一个方向上去；而第三个人又全然不顾前两个人，提出某个完全不同的话题。虽然时而有人试图把讨论集中起来，但是课堂的大部分进程看来仍然缺乏连贯性和方向性。指导教师则聚精会神地、认真地倾听着每一个人的

发言。他并不在乎学生的发言切题或不切题。

由于学生们对这样一种全无结构的教学方式没有思想准备，因此他们不知道如何把课程进行下去。在茫然与失望中，他们要求教师出来扮演习惯和传统授予他的角色，即由他用权威性的语言告诉我们孰是孰非，孰优孰劣。他们远道而来不就是为了向这位神明当面求教么？是不是他们不走运？这位伟人，这一以他命名的思潮的奠基人是否不打算让他们得到真传？他们已准备好了笔记本，只等这位神明张开金口，结果这些本子大部分都没有用上。

奇怪的是，这个班的成员从一开始就有一种集体感；哪怕在他们感到气愤的时候也是如此。在课下，学生中洋溢着一种兴奋、活跃的气氛。因为他们尽管失望，但是他们之间毕竟进行了交流，他们过去从来没有在课堂上、而且可能从来没有以现在这种方式进行过交流。一种共同的、独特的体验把全班联系在一起。在罗杰斯的课上，大家谈的都是自己的想法，它们既不是来自书本，也不是重复指导教师或某位权威人士的思想。思想、热情和感觉都出自他们自己；这是一个抒发情怀、激动人心的过程。

在这种他们既未料及又无精神准备的自由气氛中，学生们畅所欲言，而对于学生来说，这种情况是罕见的。在这段时间里，导师多次受到批评，有好几次我见他显出十分震惊的样子。也许人们会感到奇怪，尽管他使我们焦燥，可是大家却非常喜欢他。因为，对一个这样富于同情心，对他人的感情和见解这样敏感的人生气似乎是不公平的。大家都觉得在我们和导师之间存在着某些小小的误解，一旦澄清，消除了这些误解，一切就都会重新好起来。然而我们的导师尽管表面上和蔼可亲，可内心却是“顽固不化”。看来他并不理解，即使理解，他也是那样执拗。他拒绝

改变主张。因此，这场“拉锯战”就这样延续下去。我们期待罗杰斯有所行动，而罗杰斯却期待我们有所行动。有个学生的话得到大家的赞同，他说：“我们是以罗杰斯为中心，而不是以学生为中心。我们就是来向罗杰斯求教的。”

鼓励思考

另外一个学生发现罗杰斯的思想曾受基尔帕特里克和杜威的影响，于是他从这一点出发，说他觉得自己已悟出了罗杰斯的真意。他认为罗杰斯是要学生们独立地进行创造性的思考；他要学生们努力研究自己，研究自我，并希望这能导致学生“重建”自己的人格，按杜威的说法，就是重新塑造他的世界观、思想方法、价值观念及举止。这将是对经验的一次实实在在的改造，是一次真正的学习。当然，他不想用建立在课本或讲授基础上的考试来结束课程，接着再来个传统的期末评分，一般来说，那样做就意味学习的结束和遗忘①。罗杰斯从课程刚刚开始时就表达了一种信念，即没有人能教会任何人任何东西。然而，这个学生坚持说，思考是在岔路口上即在杜威提出的有名的“困境”中开始的。当我们来到岔路口而又不知走哪条路才能达到目的地的时候，我们便开始审视自己的处境。思考就是从这里开始的。

基尔帕特里克也要求他的学生培养具有独创性的思维能力，他也反对那种拘泥于课本的学习方法。但是，他提出一些重大问题供学生讨论，这些问题能引起学生极大的兴趣，并且使学生自身也在讨论中发生巨大的变化。那么为什么学生团体或个人就不

① 应该说明，当时罗杰斯博士既不表示同意也不表示不同意见。除非直接向他提出问题，他总是不对学生的意见作出反应，就是直接问到他，他也有可能不做回答。在我看，他的主要目的是聪明地并同情地倾听学生的意见。

能提出这样的讨论题目呢[①]？罗杰斯十分同情地听着，然后说："我看你对此感受很深，是吗？"这个问题就算讨论完毕了。如果我没记错的话，下一个学生的发言——按照班里形成的习惯——提出一个新题目，与刚刚进行过的讨论完全无关。

在讨论中，偶而有学生以赞许的口吻重提旧话，而且开始更强烈地要求罗杰斯担当传统的教师角色。这时，对罗杰斯的冲击更频繁、更有力了。我觉得他有点屈从这些学生的要求了。（私下里，他否认自己曾受了那么大的影响。）在一次课上，一位学生提出让罗杰斯讲一小时课，然后我们讨论一节课。只有这一个建议似乎合乎他的心意。他说他带着一篇尚未发表的论文，但提醒说我们可以得到这篇文章，因此我们可以自己去读。可是学生们说那和讲授不是一回事。单纯的阅读将使我们无法把握作者本人的风格，无法体会那些赋予词句价值和意义的重点、曲折、感情等细微之处。于是罗杰斯问学生们要的是不是就这些，他们回答是的。他读了一个多小时。与我们已经逐渐习惯了的生动、尖锐的思想交流相比，这当然极端乏味，催人入睡，令我们大失所望。从此，学生再也不提让导师演讲的要求了。一次，他对这件事表示歉意（"当学生要求时，这样做好一些，容易得到原谅。"）时说："你们让我讲课，当然我还是有些用处的，但是，讲课有什么意义呢?我已经带来了大量的材料，其中有很多报告的复印本，

① 有一个学生把讨论的问题列了一个单子，他油印并散发了这份单子，这件事实际上就到此为止了。

在这方面，另一个例子或许能说明一些问题。在上第一次课的时候，罗杰斯带来一些治疗过程的录音。他解释说他不善于担任教师角色，因此他是把自己"武装"好才来的，录音带可以给他某种安全感。一个学生不断要求他放这些录音。在班上相当强烈的压力下，他放了录音，然而他答应得十分勉强。尽管有压力，但他在全部上课期间放录音的时间总共不超过一个小时。显然，罗杰斯情愿让学生们制做真实的现在录音，而不愿意让他们去听那些他们只会在学术角度上感兴趣的录音。

还有文章、书籍、录音带、影片。”

到上第五次课的时候，明确无疑地出现了一种情况。学生们相互交谈，不再理会罗杰斯。他们希望并且要求别人听自己说。原先那个犹豫迟疑、吞吞吐吐、尴尬羞涩的班级这时变成了一个互相影响、促进的班级，成为一个崭新的、紧密结合的整体，它以自己独特的方式进行活动。同时出现了一些只有他们自己才能重新描述或重复的讨论和想法。导师也参加进去了，他的作用应该比班里任何一个人都重要，但是他却设法使自己与班级化为一体；学生组成的集体占了首要地位，成为中心，它取代导师成了活动的组织者。

这种形势是如何造成的呢？对其原因我只能做一些推测。我认为情况是这样的，在头四次课时，学生们不肯相信导师会拒绝担任他那传统的角色。他们仍旧相信他将给他们布置任务；不管发生了什么，他总是课堂的中心，总会把班级管起来。他们经过四次课才明白自己估计错了。出现在他们面前的除了罗杰斯本人以外别无其他。如果他们确乎希望出现什么的话，就必须由他们自己来提供内容，这真是一种令人不舒服的、挑战性的局面。他们自己不得不讲话，并承担由此带来的一切风险。在这一过程中，他们或赞同、或争论，他们的意见或一致，或相左。不管怎样，他们把最隐秘的自我投进了这个过程。这个不同凡响、独具一格的集体，这一新事物就在这种情况下产生了。

接受的重要性

你们也许知道，罗杰斯认为，如果一个人被人们接受，而且是完完全全地被接受——不对他品头评足，而是体贴和同情——这人个就能够面对自己，产生丢开戒备心理和正视自己的勇气。我目睹了这一过程。班级里互相交流的努力最初只不过是寻找一种

“生存环境”，这时学生们在感觉、感情和思想上的交流都是试探性的。但从第五次课开始，这些由于偶然的机会聚在一起的学生的关系就日渐密切起来，他们的真实自我也逐渐显露出来了。通过学生之间的相互影响、启发，课堂上出现的一些领悟、启示和理解的时刻简直是震撼人心的。我相信罗杰斯会把它们叫做“治疗的时刻”。在这种富有成果的时刻，你会看到一个人的内心世界奇迹般地展现在你眼前；接着整个班会笼罩在一片寂静之中，简直象是在表示敬仰之情。班里的每一个成员都沉浸在一种近乎神秘的温暖、高尚的情绪之中。我（我相信其他人也一样）从来也不曾有过这样的经历。它既是学习又是治疗；这里说的治疗并不意味着治病，或许可以把它说成是对人格造成一种有益的变化，提高他的适应性，使他更加坦率待人，更乐于倾听他人意见。在这一过程中，我们都感到精神振奋，更加自由开放，更能够接受自己和他人；同时由于我们努力去理解和接受，因此也更乐于倾听新思想了。

世界总不是十全十美的，成员间的差异造成的对立时有表现。但在这种环境里，每一次冲击不知怎么都减弱了势头，好象双方的锋芒被消除了似的；如果学生们感到为某个问题争执没有价值，他们就会把注意力转移到其他事情上去。这样一来，冲突无形中就消失了。拿我自己来说，即使有些学生起初曾令我恼怒，但随着进一步的接触，我也开始接受、尊重他们了；当我试图弄清到底发生了什么的时候，我不禁有了一种想法：一旦你和一个人亲近起来，了解到他的想法、情感和感觉的时候，他就不仅变得可以理解而且成为善良、有吸引力的了。有些比较大胆的人说话过了头或说得过多，但是这个集体已经通过它本身的存在而不是依靠制订规则形成了它的权威；在这方面，除了很不正常或迟钝的人以外，大家大致都能按照集体对自己的要求去做。

诸如敌对、跋扈、神经过敏等问题并不是很尖锐，但是如果用秒表计时的话，哪一次课都免不了有废话和浪费时间的现象。不过，通过我对整个过程的观察，我一直认为这种时间的浪费或许是必要的；它很可能是人们学习的最佳方式。因为当我回顾这段经历的全过程时，我敢肯定，如果用传统的课堂安排，我们是根本不可能学得这么多，这样好，又这样透彻的。倘若我们接受杜威关于教育即经验的重建的定义的话，那么还有什么比把我们的全部自我、我们的内心动力、热情，态度和价值观念都投入进去更好的学习途径呢？不管人们多么巧妙，多么合乎逻辑地把一系列知识或论述组织起来，也不可能达到上述学习方法的效果。

在这一过程中，我眼见一些性格乖僻、固执、武断的人，经过短短的几个星期时间变得通情达理，而且在相当程度上不再自以为是了。我还见到一些神经过敏、好冲动的人精神逐渐放松，对人对己都更能接受了。有一个学生的变化给我留下了特别深刻的印象，当我谈到这个问题时，他告诉我说："你说得很对，我觉得自己不象以前那样僵化了，也更能对外界敞开自己的心怀了。我很高兴自己身上发生了这样的变化。我认为我在哪里也没有学到过这么多东西。"我还见到那些羞怯的人勇敢起来，而那些放肆、好斗的人却变得细腻、谦逊。

有人也许会说，这从本质上可以说是一个感化过程。但我认为这种说法是很不准确的。我们的课程包含了大量的与理智有关的内容，可是这些理智的内容对每个人都很有意义而且极为重要，也就是说对他的人格的发展具有重大的意义。实际上有个学生恰恰提出了这个问题，他说："我们难道应当只关心情感吗？理智就没有作用吗？"他接下去问道："在其它课程中有哪个学生阅读过或思考过如此之多呢？"

答案是显而易见的。我们连续几个小时地阅读，供我们使用

的房间直至夜晚10点钟以前总有人在那里，而且不少人是因为校卫人员要关闭教学楼才不得已而离开的。学生们听录音，看电影，但是最大量的活动则是交谈。在传统的课程中，指导教师进行讲授，给学生们指定阅读和学习的内容。学生们则规规矩矩地把这一切都在笔记本上记录下来，接着是考试，情绪的好坏就以考试成绩为转移。就绝大多数人来说，这是一段完全的经验，它给人一种到此止步的感觉，于是遗忘规律便迅速而无情地开始发挥作用了。而在罗杰斯的教学中，学生们不论在课上或课下都在阅读、思考；是他们自己在阅读和思考中吸取对他们而不是对导师有益的东西。

我应该指出，这种非指导性教学并非百分之百地成功。有三、四个学生对罗杰斯的整个想法格格不入。甚至到课程结束的时候，尽管几乎所有的人都充满热情，但据我所知还有一个学生对罗杰斯的教学方法持极端反对态度，另一个对它也是非常不满的。这些人希望导师提供一批完整的知识货物，由他们记忆下来，然后在考试中再还给教师。只有这样他们才能相信自己学到了该学的东西。正象其中一个人所说的那样："如果我要汇报在这个课程中学到了什么东西，那我怎么说呢？"应当承认，与传统形式的课程相比，在这门课程中要取得这样的结果即使不是不可能，也是困难得多的。

罗杰斯使用的是一种自由、畅流、开诚布公、无拘无束的方法。也许一个学生提出某个有趣的讨论题，第二个人跟着对此发表意见，而第三个人就可能提起一件大家不感兴趣的私事，把全班引到另一个方向上去，结果使大家都很扫兴。然而，这正象生活本身一样，行云流水，一去不返，似乎漫无目标，它向前流淌，谁也说不出下一刻将会发生什么。但是，在这一过程中也饱含着期待、警觉和生机。据我看，人们在课堂上能接触到真实生

括的程度也就莫过于此了。对于那种服从权威、信奉井然有序的材料的人来说，我相信罗杰斯教学法可能是左道旁门，因为他在这里得不到确定的答案，而只有一个开放、流畅的无休无止的过程。

一种新型的方法论

我认为这个班级生动活泼的特色在很大程度上应当归结于上文所述的开放性。在午餐室里，人们很容易凭他们热烈的讨论和聚集到一起识别出哪些人是罗杰斯的学生。有时由于桌子坐不下那么多人，他们会分成两三层围坐在桌旁，把盘子放在膝盖上吃饭。正如罗杰斯本人指出的那样，在整个课程中不做结论。他从来不做总结性的发言，这是与任何教学法背道而驰的。各项讨论最后都悬而未决，课堂上提出的问题总是在流动变化之中。学生们出于获得知识、取得一致的愿望，力求去理解并得出结论。甚至学生们的分数都没有定论。分数意味着终结；罗杰斯博士是不给分的，而是由学生自己报分；这样一来，使这个表示课程完结的标志也变得悬而未决，没有定论了。同时，由于课程没有一定的结构，每个人都把自身投入课堂之中，他讲的是自己的话，而不是课本上的语言，因此，他以真实的自我与他人进行了交流，也正因为如此才产生了这种亲密关系和热烈气氛，它与一般课程上那种非人格化的课程内容恰恰形成了对比。

谈谈这个班里发生的一些美好事例或许能在一定程度上说明这种亲密感。有个学生邀请全班同学到她家去聚餐。另外一个学生（他是位西班牙牧师）对这个集体如此喜爱，以至说起要办一个刊物以报道大家分手以后的情况。一些对学生指导工作感兴趣的人自行组织到了一起。一个学生安排全班参观了一家治疗儿童和成人的精神病院，他还安排我们观察了林斯利医生对精神病患

者所做的试验。班上的同学拿来录音带和印刷品放进供我们使用的资料集里。善意。友情在各方面都有表现，这样融洽的气氛在生活中并不常见。在我上过的许多课程中从没见过类似的情况。在这方面，应该指出这个班是由各种各样的人偶然凑在一起组成的；他们各自背景不同，年龄差距也很大。

我相信，我上面所谈的这些的确是对课堂教学法的创造性贡献，它与旧的教学法有着根本的不同。它具有使人们行动起来的能力，使他们感到更自由，更坦率，更加具备适应能力，对此我是坚信不疑的。我自己就对罗杰斯教学法的力量有亲身的体验。我认为，无指导教学法包含着深刻的内容，即使那些接受了这个观点的人目前也还不能完全地认识这一内容。我相信，它不仅在课堂方面，而且在人类交往和共同生活的各种领域都具有重大的意义。

更具体地说，它作为一种课堂教学法能够保证最广泛的讨论、探索和实验。它有可能开辟一条新颖而又有创造性的思维途径；因为它在方法、实践和原则上都与旧法根本不同。据我看，这种方法应当在小学、中学、大学等一切学习领域中试行，在人们集结在一起学习和创新的一切场合试行。在现阶段，我们不应过多地担心这种教学法的局限性及不足之处，因为它还未经过仔细推敲，我们对它还没有充分的认识。作为一种新方法，它从一开始就会遇到一种不利因素：我们总是不愿放弃旧的一套。旧方法受到传统、权威的支持，受到人们的尊重，我们自己又是它的产物。然而，如果我们把教育看作是经验的重建的话，那么这不正是设想每个人必须自行重建其经验吗？他必须通过重新组成他最隐秘的自我、他的价值观念、处世哲学和个性来进行这一重建过程。还有什么方法更能吸引一个人，更能促使他与别人交流自己的思想和感情呢？还有什么方法更能打破那些造成人们之间互相隔绝的障碍呢？而在这个世界上，一个人为了自己心灵的健

全，本来就必须学会把自己看作是人类的一分子。

一次个人教学的体会

坦恩鲍姆

我急切地要写信给您，谈谈自己受到了您的教学思想影响以后进行的第一次教学实践的情况。不知您是否知道，我曾经对教学有一种恐惧感。自从就学于您，我开始更清楚地认识到问题的症结。它主要来源于我对于教师必须扮演一个什么角色的观念：我原来以为教师又是发起者，又是导演，还要兼舞台监督。我总是害怕被"晾"在课堂上——我记得这个词是您的说法，现在我也爱用它了——学生们无精打采，提不起兴趣，反应迟缓，只有我在那里絮絮不休，直到自己泄了气，装腔作势，没话找话，而时间越走越慢，越走越慢。这就是我想象中的那种可怕景象。我想每一位教师对此都有一些体验，我则集这些体验之大成，常常怀着恐惧而不是从容地以我的本来面目去面对我的班级。

下面是我的经验。我受到邀请到耶希瓦大学的教育学研究生院举办两门暑期课程。但我当时有一个谢绝邀请的极好借口：我正在准备赴欧，因此我不能在暑假期间讲课。我如果在六月举办一个上十四次课的强化学习班的话，不是会妨碍我的欧洲之行吗？但是我没有推诿，而是接受了这项工作——因为我决心一劳永逸地解决这一问题。如果我不喜欢教学（我已经有将近十年没有教过课了），我会从中学到一些东西。如果我喜欢教学，我也会学到一些东西。如果我注定要受一番磨难的话，还是过这道关最好，因为这次课程十分集中，时间不长。

您知道我对教育所持的见解受基尔帕特里克和杜威的影响颇深。但是现在我的思想中又增添了一个强有力的因素——那就是您。当我第一次会见我的班级学生时，我做了一件以往从未做过

的事。我坦率地流露出自己的感情。我不是自认为教师应当知道，学生则只能学习，而是承认我有弱点、疑问、有时陷入困境，承认我不知道什么。由于我在班级和自己面前多少丢掉了教师的架子，因此我的更真实的自我更自由地流露出来，我感到自己谈吐自如，甚至具有创造性。我说的“创造性”是指当我说话的时候思想源源而至，而且我觉得这些思想是全新的，很有意义的。

另一个重要区别：由于我受到基尔帕特里克方法论的影响，因此，我过去一向是欢迎最广泛的讨论的，但是，现在我才知道，我还是要求并且期待我的学生了解指定给他们的课文和讲授材料。更糟的是，尽管我欢迎讨论，但是在一切都说完做过以后，我首先还是要求班级得出与我的思路一致的结论。因此，从它们是否坦率、自由和具有探索性这几个标准来看，那些讨论都不能算是真正的讨论；从它们是否启迪思想来看，那些问题都不能算是真正的问题；所有问题都别有用意，因为我对于这些问题的满意答案，有时甚至对其正确答案都有相当明确的见解。因此，我带着教学材料来到班上，实际上把学生当做工具，我掌握情况，一步步引出我认为学生应当学习的材料的中心内容。

在最后的这次课程中，我还没有勇气抛开一切教学内容，但是我确实倾听了学生的意见；我对他们表示理解和支持。虽然我花费了许多小时去准备每次授课，但是我发现，我没有一次用到我走进教室里带着的大量材料中的哪怕一条记录。我对学生不加拘束，不强迫任何人遵守任何固定的行动步骤，我允许最大程度的多样化；我听任学生把我引向何处。

我记得我与一位著名的教育家探讨这个问题时，他以一种我认为是失望和不赞成的口吻说：“当然啰，你是坚持健全的思维的。”我引用了威廉·詹姆士的话，他实际上是说人的理智相对于人的激情来说只是沧海一粟。我告诉那位教育家，我对学生的

感情因素更感兴趣，我把它称为“第三维”。

罗杰斯博士，我不能说我在一切方面都仿效了您的榜样，我还是谈了自己的观点，有时不幸还要讲讲课；我相信这些都没有起到好作用，因为学生们一旦听到了权威人士的意见，就容易停止思考而去猜测导师心目中在想些什么，去迎合导师的心意以便博得他的好感。如果我还要讲课的话，我将减少这种情况的发生。但是我确实做了努力，而且我自信总的来说我成功地使每个学生获得了一种尊严感，使他们感到我是尊重、接受他们的；我绝对不想去检查他们、评价他们或给他们的成绩定出分数。

这一切的结果——这也正是我给您写信的原因——对我来说是一次无与伦比的、无法以一般语言描述的经验。连我自己也无法完全解释这种情况，我只是对它发生在我身上感到庆幸。我主持的课程表现出一些我曾在您的课里体验过的特征。我发觉我从来没有象喜爱这批学生那样喜爱任何其他的一群人，我还发现——学生们在最后的报告中表达了同样的看法——他们自己也开始感到温暖、充满善意，愿意接受他人。他们谈到并且在论文中提到他们是如何受到感动，他们学到了多么丰富的东西，他们的感受是如何良好。对我来说，这是一次全新的经历，使我感到诚惶诚恐。我相信，虽然我曾有过尊敬我、钦佩我的学生，但是，我从未有过课堂气氛如此热烈、关系如此亲密的经历。顺便提一句，我遵照您的做法，在阅读和预习方面不对学生提出任何固定的要求。

学生在课下写的报告表明上述这一切并非“偏爱之词”。学生们把我说得如此完美，以至其他教师也要到我的班上来听课。课程结束时，学生们在写给系主任本杰明·费恩的一封信中用最美好的词句赞扬了我，接着系主任也给我写了一封同样内容的信。

说我对发生的这一切情况兴奋不已还远远不足以说明我的心情。我执教多年，但从来没有过哪怕近似于此的经历。拿我自己

来说，我从未在课堂上把整个自我这样大胆地显示出来，也从来没有卷入得这样深，内心的活动这样激烈过。我也怀疑，在以教学内容、考试和分数为重点的传统教学法中，有没有或能否有“形成”中的人——奋力实现自我、具有深刻和多重需要的人——的一席之地。但是，说起这些就离题太远了。在这里我只能向您报道发生的情况，我心中充满感激之情，这段经历也使我更加谦逊。我愿您知道这些，因为又是您给我的生命和存在增添了内容，使之更加丰富。

原编者按

好几个月以后的另一封私人信件中的一段话说明，并非只有坦恩鲍姆博士一个人有这样的体验。写信人说：“在我教的第二个班上，发现了与前一班同样的观点和态度，只是这一次它们表现得更加明显，我相信，这是因为我对运用这种教学法更感自如，而且——我希望是如此——更加熟练了。在这第二个班级里，出现了同样的展现人格的情形，同样的欢欣和激动情绪，同样的热情，以及同样的那种伴随着人们逐渐摒弃自我的过程的神秘感。我班上的学生告诉我，当他们上其他课时，他们常常会情不自禁地互相对视，就象他们这批人属于一个独一无二的集体、被一段独特的经历联系在一起似的。我还发现第二个班的学生们当中形成了一种私人之间的亲密感，在学期结束时，他们已经在谈论年度聚会的问题了。他们说，他们要以某种方式保持这段经历的活力和彼此间的联系。他们还谈到他们的人格——包括世界观、价值观、感情和对己对人的态度等——发生的重大和根本性的变化。”

吴聿衡 译

谈谈高峰体验[①]

〔美〕马斯洛

今天晚上，我打算谈谈健康心理学，或者说，关于正常状态下的人的心理学。这是一篇来自日常生活的考察报告，是一件尚未完成的研究工作，是对一个未知领域的首次探索。在这一探索中，我有意暴露出我的学术理论中的薄弱环节。我说这些话是为了提醒你们中的一些人，因为他们只欣赏已经彻底完成了的研究，而我要谈的还远远说不上是完成了的研究成果。

当我着手进行健康心理学的研究时，我只选择那些最正常、最健康和最具有代表性的人来作为我的研究对象，以便找出他们的特点。在某些方面，他们跟一般人相比有令人惊异的差别。生物学家曾以充分的理由宣称，他们找到了类人猿与（未来）文明人之间一直未被发现的中间环节。“这中间环节就是我们。”

在对健康人的研究中，我获得不少新的认识，其中之一就是我们现在要专门讨论的问题。我注意到这些人常常说自己有过近乎神秘的体验。这种体验可能是瞬间产生的、压倒一切的敬畏情绪，也可能是转眼即逝的极度强烈的幸福感，或甚至是欣喜若狂、如醉如痴、欢乐至极的感觉（因为“幸福感”这一字眼已经不足以表达这种体验）。

在这些短暂的时刻里，他们沉浸在一片纯净而完善的幸福之中，摆脱了一切怀疑、恐惧、压抑、紧张和怯懦。他们的自我意

① 译自Arkoff，A. (ed.), Psychology and personal growth, 1980, pp. 277－283.

识也悄然消逝。他们不再感到自己与世界之间存在着任何距离而相互隔绝，相反，他们觉得自己已经与世界紧紧相连融为一体。他们感到自己是真正属于这一世界，而不是站在世界之外的旁观者。（例如，在我考察的对象中，有一个人就这样说过，“我感到自己是一个大家庭中的一员，而不是无人问津的孤儿。”）

最重要的一点也许是，他们都声称在这类体验中感到自己窥见了终极的真理、事物的本质和生活的奥秘，仿佛遮掩知识的帷幕一下子给拉开了。艾伦·华兹曾这样表达过这种感觉，“噢，原来如此！”这好象是我们的最终目的地，我们的生活似乎是一场艰巨紧张的奋斗，以达到某个特定的目的地，而现在我们终于达到了，这就是目的地！这就是我们艰苦奋斗的终点，是我们渴求期待的成就，是我们愿望理想的实现。每一个人都有过这种时候，即我们感到迫切需要某种东西，但又不知道究竟是什么；而这种朦胧模糊的未能如愿以偿的渴望则可以通过我们的这些神秘体验得到最充分的满足。产生这种体验的人像突然步入了天堂，实现了奇迹，达到了尽善尽美①。

就在这一点上，我已经得到了一些新的知识。我以前总把自己读到的那点少得可怜的神秘体验归结为宗教迷信。与大多数科学家一样，我对这些体验嗤之以鼻，概不相信，并把它们统统斥之为胡说八道，错觉幻象或歇斯底里等。我几乎毫不迟疑地断定它们都属于病态心理。

然而，那些对我讲述过或撰文描写过此类体验的人无不健康正常，这便是我的体会之一。除此之外，这类体验还使我看到了那些目光偏狭的正统科学家的局限性，他们不承认任何与现成科学

① 假如一个人在梦中来到了天堂，而且他被赠与一朵鲜花，以证明他的灵魂确实到过这里，假如当他醒来时突然发现自己的手中果真有一朵鲜花，他的心情会怎样呢？”
——柯勒律治

相违的情报资料是知识，也不承认它们是客观现实。（“我是这所学院的院长，大凡我不知道的就不是知识。”）

这类体验大多与宗教无关，至少从通常的迷信意义上看是如此。这些美好的瞬时体验来自爱情，和异性结合，来自审美感受（特别是对音乐），来自创造冲动和创造激情（伟大的灵感），来自意义重大的顿悟和发现，来自女性的自然分娩和对孩子的慈爱，来自与大自然的交融（在森林里，在海滩上，在群山中，等等），来自某种体育运动，如潜泳，来自翩翩起舞时，……。

我的第二点体会是这类体验都是自然产生，决非迷信。从现在起，我将不再称它们为“神秘体验”，而改称“高峰体验”（peak-experiences）。我们完全可以对这类体验进行科学的研究（我现在便开始了这项工作）。它们属于人的知识范围，而不是什么不可思议的外界秘密。它们存在于这个世界中，而不是超乎于世界之上。它们不只是神父特有的本领，而是全人类共同的感受。它们不再是宗教信仰的问题，对它们的研究，完全是出于人的好奇心，出于对知识的追求。请大家留意一下象“启示”，“天堂”，“拯救”等字眼的自然主义用法的含义吧。科学史正是一门又一门的科学从宗教中诞生分化出来的历史。今天，历史似乎又在我们探讨的这一领域中重演。或者换种说法，如果我们从高峰体验所具有的最美好、最深刻、最普遍和最人道的意义上看，这类体验倒的确可以被看成是真正的宗教体验。因此，对这方面的研究可能产生一个最重要的结果，即把宗教拉到科学领域中来。

我的第三点重大体会是，高峰体验比我所预料的要普遍得多。它们不仅在健康人中产生，而且在一般常人或甚至在心理病态的人身上出现。事实上，我现在几乎认为每一个人都有这种体验，只是人们有时不能认识或接受罢了。

请注意，这句话暗示了一个多么荒唐可笑的现象，我花了很长时间才意识到这一点。假如通过适当的方法、询问和鼓励、每一个人实际上都会承认自己有过高峰体验。而且我发现，只需要像我现在这样谈论这种体验，便可以使人们将深藏心底的各种秘密的高峰体验表露出来。这些体验以前从未向其他人提及过，甚至人们自己也从未觉察到。为什么我们会羞于提及这种体验呢？既然这种体验是美好的，为什么我们会力图掩盖呢？有人这样说过，“一些人害怕死，另一些人则畏惧活。”大概我们属于后者吧。

高峰体验的特点与健康心理的特点之间有许多重叠吻合之处（如更完善，更有活力，更具个性，较少抑制，较少焦虑等等）。因此，我一直倾向于把高峰体验称为“自我实现”或健康心理的倏忽短暂的插曲。假如我的这一猜测是正确的话，那么几乎每一个人，甚至那些病入膏肓的人，都有处于健康心理状况的时候。

我还有一点体会是：高峰体验的产生肯定有许许多多根源，也肯定能在任何一种人身上发生。随着我的探索不断深入，我对产生这种体验的根源的记录表也变得越来越长。有时我都这样认为，几乎在任何情况下，只要人们能臻于完善，实现希望，达到满足，诸事顺心，便可能不时产生高峰体验。这种体验完全可能产生于非常平凡低下的生活天地里，而有的情形哪怕重复出现了上千次，也可能产生不了一次这样的体验。

里尔克在《给一位青年诗人的信》中写道：“假如你感到生活贫乏，不要抱怨生活，应该责怪自己，因为是你自己还没有足够的诗人才华，将生活中的丰富内容概括表达出来。在创造者的眼中，没有什么地方是平淡无奇无关重要的。”

举例来说，一位年轻的母亲在厨房里为丈夫和孩子们准备早餐而转来转去，奔忙不止。这时一束明媚的阳光泻进屋里。阳光

下孩子们衣着整洁漂亮，一边吃东西，一边叽叽喳喳地说个不停；丈夫也正在轻松悠闲地与孩子们逗乐。当她注视着这一切的时候，她突然为他们的美所深深感动，一股不可遏止的爱笼罩了她的整个心灵。她产生了高峰体验。（说到这里，我想起了当我听到女士们谈起这类体验时，我所表现出的惊愕状态。我的惊愕表明，我们曾经是怎样一直用大男子主义的眼光来理解这一切的。）

几年后，一位青年男子对我说，他依靠在一个爵士乐队里担任鼓手来挣钱读完了医科学院；在整个鼓乐期间，他一共有过三次高峰体验。在这些时候，他突然感到自己是一个杰出的鼓手，而他的演奏效果简直达到了完美的地步。

一位女主人在宴会顺利结束后，最后一个客人已道别离去，她坐在椅子里，望着杯盏狼藉、乱七八糟的屋子，想到度过了一个多么愉快的夜晚，她体验到一阵极度的兴奋和幸福。

人们也可能体验到一些比较轻微的高峰体验。例如，对一个男子来说，这种体验可能产生在他与友人共进了一顿美餐，然后点上一支高级雪茄时；对一位女性来说，她可能在打扫厨房后，望着周围清洁无瑕、闪闪发光的炊具器皿而进入这种体验。

因此，显然有多种途径达到这些狂喜神迷的体验。它们并不一定是什么幻想离奇、神秘莫测的体验，人们也不需要经过若干年的训练和学习后才能获得。这种体验也不仅仅为那些在特殊的优雅环境中深居简出的人所专有，如僧人、圣徒、瑜珈信徒、禅宗佛教徒、东方人等等。这种体验不只是发生在远方，或某个特定的地区，或某种经过特殊训练的人，或经过专门挑选的人。在任何行业中的任何常人都可能在生活中得到这种体验。对于那些论述禅宗的著作家来说，这对他们的学说无疑是一种支持，因为他们宣称“无物特殊”（nothing special）。

现在我可以比较有把握地进行另一个概括了。不管高峰体验的根源是什么，所有这类体验都趋于相互类似、彼此吻合。我不能说它们都是同一的，但它们之间接近同一的程度，远远超过了我的想像。当我听到一位母亲在描述她生下孩子的那一瞬间的狂喜心情时，我感到万分惊讶，因为她用的一些词句竟跟我在某些著作中读到的完全相同，像阿维拉的圣特来萨的著作，艾克哈特的著作，或日本和印度文献中关于satori①和samadhi②体验的描述。（阿道斯·赫胥黎③在他的《恒久哲学》（Perenial Philosophy）中，也提出了相同看法。）

在这方面，我还没有进行非常认真细致的研究，我迄今为止的工作都只是尝试性的、初步的。不过，我觉得完全可以对所有的高峰体验进行某种程度上的概括。产生刺激的因素各不相同，但主观体验却彼此相似。换种说法就是，我们通过不同的途径得到相同的刺激作用。当我在文学作品中读到各种各样的类似体验后，我对自己的这一见解更加确信不疑了。这些体验有：神秘体验、宇宙意识、海洋体验、审美体验、创作体验、爱情体验、父母情感体验、性体验、顿悟体验等等。它们全都交叉重叠，具有相当程度的类似性，甚至同一性。

这一发现使我收益不小，大家也都可以从中获得好处，因为它们有助于我们增进彼此之间的理解。诗人可能因一首成功的诗而产生高峰体验，数学家则可能因一次成功的数学证明获得类似的感受。如果他们能用同样的语言来叙述这些感受和体验的话，

---

① Satori：日文汉字是“悟道”，表示精神醒悟的意思。——译注

② Samadhi：梵文，常意译为“定”、“等持”，音译为“三摩地”、“三昧”。在佛教中表示心专注一境而不散乱的精神状态，佛教以此作为取得确定之认识、作出确定之判断的心理条件。——译注

③ Aldous Huxley(1894—)：英国文学家，系著名的进化论者赫胥黎之孙。——译注

我们就可以发现他们在主观精神方面的相似性远远胜过我们历来的判断。我可以从不同的人身上看到彼此共同的地方，无论是手持橄榄球向底线冲去的高中运动员，还是因制定了一个完美无缺的无花果罐头厂的设计计划而感受万千的企业家，或是陶醉在贝多芬第九交响乐的柔板中的大学生。我认为男性和女性之间可以更好地了解彼此的精神生活，如果他们都能多加注意那些促使他们产生最大满足和创造感受的东西。例如在大学里，姑娘们因被人爱恋而产生最高体验的频率远远大于小伙子们，后者更经常是从成功、征服、成就和胜利中享受到最大幸福。这一点既跟我们的常识相吻合，也跟临床经验相一致。

如果我们大家对幸福的内心体验都基本相同，不管究竟是什么东西刺激了这种体验产生，也不管获得这种体验的人是多么不同（也就是说，如果我们的内心世界远比我们的外表更为相似的话），我们就可能获得一种途径使各不相同的人达到彼此同情和理解，如运动员与知识分子，女人与男人，成人与儿童，等等。艺术家和家庭主妇之间并非相去甚远，他们不仅生活在同一世界上，而且有时会产生共同的语言和共同的体验。

你能否根据自己的意志产生这些体验呢？不！几乎完全不能！一般说来，我们都像刘易斯的著作标题所揭示的那样，是“喜出望外”（Surprised by Joy）。高峰体验都是以毫无预料、突如其来的方式发生的。我们无法预计它们会在什么时候出现。追逐这种体验有点像追逐幸福一样，我们最好不要直接在高峰体验上下功夫。这种体验应该作为一种附产物或副现象出现，例如它可能在我们成功地完成了一件重要任务之后出现。

当然，我们可以根据以往的经验使这种感受更可能产生，或者不那么可能产生。有的人在性生活上总是能获得高峰体验；有的人则可以指望在某些音乐或某种喜爱的活动中得到相同的感

受，如跳舞和潜泳。但是，没有任何一种途径能够确保产生这种体验。当你们能够善于几乎是被动地感受时，或者当你们抱有信赖感、臣服感或道家那种对万事万物听其自然、不加干涉的态度时，你们便处于最易于形成这种体验的精神状态。你们一定要能够放弃自己的骄傲、意志和支配感，不要力图操纵和控制自己的感情。你们要能够放松自己，让高峰体验自然而然地产生。

我想这会使你们跟我一样，重新激发起对道家学说和禅宗教义的兴趣。（总地来说，我相信我的这些发现与佛教禅宗和道家哲学更吻合，远远超过其他任何宗教神秘主义）。

我敢肯定地说，人们对这类体验的不可言喻性作了过分的强调。其实，我们完全可以谈论、描述和交流这类体验，我自己一直就在这样做，因为我懂得了怎样去谈论、描述和交流这类体验。“不可言喻”的真实含义是“不能以理性的、逻辑的、抽象的、可以表述的、可以分析的、意义确切的语言来传达和交流。”你们可以将高峰体验较好地描述出来，如果：（1）你们在相互交流时，双方都曾经有过这样的体验；（2）你们能够用诗一般的语言和热烈狂喜的语言来交谈，能够照荣格的意思那样让自己带点古风，能够用隐喻的方式或原发过程的方式来意会，或者用维尔纳所说的形象语言来思考。

心灵确实是孤独的，它被躯体包裹起来而与外界隔绝。两个如此相互隔离的心灵能够越过其间的巨大鸿沟而彼此沟通起来，这似乎是一个奇迹，而这奇迹竟真的发生了。

我的下一个问题是想谈谈高峰体验和高峰体验者之间的关系。有一点在我看来似乎已经很清楚，即有某种同型的动力在起作用，有某种相互平行的反馈和回响存在于感知者的特征和被感知的世界的特征之间，因而人和外界往往互相影响。简单地说，感知者必须与被感知的对象之间彼此符合，或者说他们必须相互

匹配，不论好坏总得像一对夫妇。只有心地善良的人才可能领悟到什么是仁慈。具有病态心理人格的人决不可能理解什么是慈善、良心、道德或内疚，因为他本身就与这些无缘。一个善良、真诚、美好的人比其他人更能体会到存在于外界中的真、善、美。同样，如果我们自己具有统一谐和的心理状态，那我们就能比较容易觉察到世界的统一性。

但是，外界反过来也要对感知者产生影响。世界愈谐和、美好、公正，它便愈能使人也变得如此。当我们在外界发现了最高的价值时，我们就可能同时在自己的内心中产生或加强这些价值。举例来说，我们在布兰代斯大学进行的实验便证明，当人呆在漂亮的房间里时，他显得比在丑陋的房间里更富有生气、更活跃、更健康。换言之，较好的人和处于较好环境的人更容易产生高峰体验。

要把这一点说清楚，还需要更多的实例。我打算就此写一篇较长的文章，这个问题相当重要。

在高峰体验中，“是什么样”与“应当怎么样”已合二为一，没有任何差异和矛盾。感知到的是什么，同时就应该是什么。凡实际出现的，便都是美好的。这引起了许多难题，对此我不希望谈得过多，从而超出了我对实际发生的情况的记录。

最后，我发现高峰体验有一点与神秘主义、特别是与东方的神秘主义相反，即所有的高峰体验都是转瞬即逝的，而非永存不变。虽然其影响和作用可能长期存在，但是体验出现的一刹那却是短暂的。

问题和疑难

对有些人来说，高峰体验一直具有较高的治疗意义；而对另

一些人来说，高峰体验则由于使人产生了意义重大的顿悟、启示或宗教皈依而使其整个人生观发生了永久性的变化。这一点很容易理解，因为高峰体验就像使我们暂时步入了天堂，而后我们又在这索然无味的人世上不时回想起那美好的时刻。一个人很有特色地说道，“我知道生活可以是美妙的，值得我活在世上；在那些冷酷的日子里，我就竭力回忆那些美好的瞬间。”一个妇女刚刚经历了顺产以后，气喘吁吁地、同时又无比惊奇地对丈夫说，“决没有人有过像我这样的心情！”另一个妇女在回忆同样的经历时说，“我在当时感到自己就像是一个女皇，一个世界上最完美的女皇。”有一个人回忆起他在战争期间一次夜间护航的情景时说，在没有一丝光亮的沉沉黑夜里，他感到一种无比敬畏的情绪油然而生，感到自己已经与广漠的宇宙融为一体，被包含在整个世界的美之中，不可分割。另一个人则回忆当他独自一人像鱼一样在水中翻腾欢跃时，他感到自己爆发出一种纯粹是孩子的狂喜心情，他因为感到一种生理上的完美幸福而禁不住放声大叫。不用说，健康正常的性生活在相宜的情况下也常常产生类似的体验。

我们不难理解这类美好的体验会产生心理治疗效果，使人变得高尚美好。这种体验对任何人（不论是丈夫还是小孩）的性格、人生观、世界观都要产生影响。真正令人费解的是这类体验为什么不是经常发生。尽管每一个人事实上都可能最终意识到自己曾有过类似的体验，但为什么人的命运却如此可悲，充满了妒嫉、恐惧、敌意和痛苦？这是我始终不能明白的问题。

从目前的研究中，我们可以得到一个线索，我们中有些人正在专门研究“高峰体验者”和“反高峰体验者”。反高峰体验者是指那些排斥、否认或压抑其高峰体验的人，或者指那些害怕自己的高峰体验的人。我确信，如果我们以这种方式来抵

制高峰体验的话，那么我们内心的这种体验就不会带来任何好处。

起初，我们以为有的人根本就没有产生过高峰体验。但是正如我上面所说，我们后来发现更可能的情况是反高峰体验者有过自己的这类体验，但他们压抑、曲解或由于种种原因排斥了自己的体验，因而未能利用这类体验。

导致人们排斥其高峰体验的部分原因有：（1）那种刻板的马克思主义者的态度，如西蒙·德·博乌华相信这种体验是一种脆弱病态的表现（阿瑟·凯斯特勒也这样认为）。在他们看来，马克思主义者就应该“强硬”。为什么弗洛伊德要对自己的高峰体验持否定的态度，这是大家都拿不准的，也许是因为（2）他抱有十九世纪所特有的机械的科学观，也可能是因为（3）他的悲观性格。在我所观察的对象中，我发现上述因素在不同的时候都要起作用。在其他一些人身上，我还注意到（4）他们排斥自己的高峰体验，因为他们有一种狭隘的理性主义态度。我认为这种态度是一种防御机制，专门反抗情感的泛滥、非理性的倾向、失去控制、不合逻辑的柔情、危险的女性特征、对精神失常的恐惧等等。我们在有些人身上比较经常地看到这种态度，如工程师、数学家、分析哲学家、书店老板、会计人员等。一般说来，他们都是具有强迫症倾向的人。

拒绝承认自己的高峰体验可能导致种种不良影响，现在我们就是要努力消除这些影响。

有一点我已经注意到，即权威人士对高峰体验的赞赏有助于人们解除对这类体验的压抑。举例来说，无论我是给学生还是给其他团体作了关于高峰体验的讲演后（不用说我对这类体验是肯定和赞赏的），我的听众们都会恍然大悟他们曾有过许多高峰体验，或者说，他们才首次“回想起来”。不过今天我更愿意这样

说，所有处于前意识①状态的混乱无序的这类体验全都冒了出来，清晰注目，我们必须对此命名，必须认真对待。简言之，人们此刻才“意识到”或者说才“明白”他们曾有过什么样的体验。你们中一定有许多人在听了我今天的讲演后也会有同样的发现。这种发现很像你们刚进入青春期时首次萌生出性欲感觉的情景一样，不过，这次你们的父亲却不会表示异议。

最近，我从一个观察对象身上认识到一些与今天的讲演有关的东西。一个女人虽然可能在分娩时产生高峰体验，但她不能意识到这体验与其他高峰体验也完全一样，她不知道所有的高峰体验都具有相同的结构。大概正是由于这一原故，高峰体验不能产生治疗性转换，不能产生普遍的效果。例如，女性只有在最后才意识到，当她看到自己在丈夫的心中占据着不可缺少的重要位置时所产生的感情，跟她在分娩时所产生的感情非常相似，也跟她在碰到一个孤儿时所激起的强烈母爱极其相同。只有在这个时候，她才能认识到这种体验具有普遍意义，她才能在以后生活的各个方面有意识地利用这些体验，而不仅仅局限于某个孤立的生活角落。

这一研究工作也能有助于解释那个为许多宗教作家和神秘主义者所注意的古老难题，这个难题特别受到那些描写过有关宗教皈依的作家的注意，像詹姆斯和贝格比等。他们常常暗示任何人都有必要经历“灵魂最阴沉的阶段”，说到底，就是要有绝望的体验。他们认为这是一个人要想达到神秘的狂喜心境之先决条件。从某些这样的作品中，我感到人似乎总要首先在最大程度上

① Preconscious，有的心理学家认为（如弗洛伊德），人的意识可分为两大部分：意识和无意识，而无意识又可进一步分为前意识和无意识主体；前意识是无意识中接近意识的部分，其内容随时可能进入意识，但无意识主体中的内容却不容易或不可能进入意识。——译注

表现出自己的意志、骄傲和狂妄，当事实证明其意志、骄傲和狂妄只能产生极大的痛苦时，人才可能打心底里表示让步和屈服，并变得谦恭起来。他俯首屈膝，拜倒在圣坛前，对主说："不是我的意志，而是您的威力所致。"我要强调这不仅仅是一种宗教现象，这种现象也可能发生在酗酒者或精神病患者身上，发生在女性反抗丈夫的压制时，发生在青年人反抗父母的约束时。

我现在认为，这个问题的难点一直在于它既可能呈现出健康的形式，也可能显示出病态的形式。例如，这整套系统不仅对宗教皈依和神秘体验起作用，也对性欲起作用。在神秘主义的文学作品中，我们能轻易发现有关性的成分。我们可以看到一个清心寡欲的教士是怎样彻底弃绝其情欲的，可以看到像蒙肯（Henry Louis Mencken）那样的评论家是怎样高声取笑这类风流韵事的。对于所有那些不能使性欲和宗教（在"较高尚"的生活中）共存的人来说，这是一个进退两难的困境，它使人终日烦恼不安。现在，这个问题的这一方面已经不再使人感到困扰，至少对于那些把性欲（起码是性爱）看成是愉快美好的事情的人来说是如此，他们极愿意将这看成是通向天堂的大门之一。

但是，还有其他一些问题。骄傲很容易变成一桩坏事，而完全缺乏骄傲也同样不好，这样可能导致受虐狂。一个人似乎应该既能坚定、顽强、固执、戒备、警惕、气盛、好胜、自信等，也能信赖他人，能做到松弛和善于感受，能采取道家的态度，对万事万物听其自然、不加干涉，能谦恭臣服。例如，我们现在已经知道，一个人要想创造，要想进行深邃的思索和理论研究，要想保持良好的人际关系，当然也包括与异性的关系，他就必须将上述两个不同方面的特点和能力恰当地结合在一起。女性在信任人和谦恭方面较强，而男性在决断和坚强方面较强，这看来是真实的，但是男女双方都应该同时具备两个方面的能力。

就我们迄今所看到的高峰体验来说，其中大多数都具有被动感受的性质。高峰体验降临于人，而人则必须能够做到听其自然。人不能强迫、控制或支配高峰体验。意志力是无用的，奋力争取和竭力遏止也是无用的。对这类体验我们只须让其自然发生。我可以给你们举一些简单的例子来说明我的意思。安贾尔曾对我说，根据他的经验，那些真正患有强迫症的人根本无法在水中“漂浮”，因为他们不能放松自己，不能做到无控制。要想自由漂浮，你就得相信水的浮力。你愈是挣扎，你就愈往下沉。这种情形跟大、小便，入睡、松弛肌肉等一样。所有这些活动都需要我们能够使自己放松，任其自然发生，意志力只会碍事。由此可见，意志力的干涉似乎只能抑制高峰体验。

关于这一点我最后想说，“听其自然”和“信赖感”等诸如此类的能力，并不一定意味着是“灵魂的阴沉”或“绝望”，也不意味着是骄傲感被彻底粉碎，或人的被迫屈服。健康的骄傲感与健康的感受性可以并行不悖。我们要打掉的是那种不健康的骄傲。

随便提提，这一点也是神秘体验与高峰体验之间的又一不同之处。

我在其他地方已经提到一个尚未解决的问题，即高峰体验使一些人变得更活跃、更激动、更兴奋，同时又使另一些人变得松弛、平静、安详。我不明白这种差别的真实含义，也不清楚产生这一差别的根源是什么。也许后者与前者相比是更完全的满足，当然也许不是。在所有的受试者中，我至少遇到过一位因高峰体验、特别是审美体验而感到剧烈头疼的人。她说在这些时候她感到自己很生硬、紧张、激动，因而变得特别健谈。这头疼并不使人讨厌，她一点也不回避，相反她还期待头疼出现。与头疼同时出现的还有其他一些比较普通的现象，她说：“世界变得美好，

我自己也变得和善。我有一种强烈的希望感，这对我来说是少有的事。在这些时候，我明白我想要什么，我很有把握，较少怀疑；我的工作效率变得高起来，能很快作出决定，很少含糊。我比任何其他时候都更清楚自己的要求和喜好。我不仅感到更有希望，而且更富有体谅精神和同情心，”等等。

我提的问题都是关于那些人们感到极度兴奋和幸福的瞬间，因此他们能够注意到一个众所周知的事实：悲剧、痛苦以及面临死亡在那些具有足够勇气和力量的人的心中同样能够产生认知效果和治疗效果。因此我们必须研究快乐与忧伤的融合，欢笑与眼泪的密切关系。

人们常常告诉我，有人流泪是因为极度的幸福（如在愉快的婚礼上哭泣），或是因为正义的最后胜利（如为幸福的结局而热泪盈眶）；也有人因为感情激动而喉咙哽咽（如由于跳舞特别优美而产生高峰体验时），或是因为音乐高峰体验而打寒颤、起鸡皮疙瘩、发抖，甚至有一个人还出现呕吐的征兆。所有这些问题都需要深入广泛地研究。

对高峰体验的研究不可避免地要提出一个非常困难的问题，对这个问题的解答一定会成为下一个世纪的心理学的注意中心。这就是古代某些神秘主义者和神学家称之为“大同意识”（Unitive consciousness）或其他什么名称的问题。正如笃信宗教的人所说，这个问题就是怎样在这个世俗的世界上度过圣洁的一生，怎样使人生具有永恒的意义，怎样在这不完善的世界上始终保持着对至善至美的理想，怎样在假、丑、恶的尘埃中永不忘记对真、善、美的追求。过去，人们若要想达到这一目的，就不得不逃离尘世，隐居在寺庙里，过着苦行的生活。不少人还想尽一切办法来折磨自己的肉体，压抑自己的欲望，克制其胃口，他们错误地以为肉体和欲望是与永恒、至善至美、神性、上帝的意旨

等格格不入的。

请注意！高峰体验具有重要的意义，它可以被吸收到——或甚至完全取代——那些不成熟的观念；根据这些观念，天堂不过像一个乡村俱乐部，只是地点有些特殊罢了，大概在云层里。而在高峰体验中，人们常常能直接窥见上帝的本质，而永恒性也似乎成了现实世界本身的特征，或者换种说法，天堂就在我们的身边，从大体上看，它在任何时候都可以达到，我们随时都可以步入天堂，逗留几分钟。天堂存在于任何地方，在厨房里，在工厂里，在篮球场上，——在任何地方完美都可以出现，手段可以变成目的，事情可以妥善办好。“大同生活”（Unitive Life）变得比任何时候都更成为可能，而不仅仅是梦想。有一点很清楚，我们的研究将使这种生活更接近、更可能达到。

最后还有一句话。现在，那些比较熟悉有关神秘体验的文学的人已经可以清楚看到，高峰体验与神秘体验非常相似，二者间有彼此吻合一致的地方，但它们并不是同一的。它们之间的关系究竟如何，我还不十分了解。我最多只能猜测二者并无本质区别，只有程度上的差异。正如古典意义的描述，整个神秘体验多少有点接近那些或大或小的高峰体验。

陈维正 译

第 三 部 分

新的趋向及其它

人类潜在能力的新启示[①]

〔美〕奥托[②]

何谓人类潜在能力？简单地说，它的含意是，一般健康人只在运用着他的潜能的极小一部分。本世纪初，美国心理学家威廉·詹姆斯曾提出假设：一个正常健康的人只运用了其能力的百分之十。稍后又有学者玛格丽特·米德撰文，认为不是百分之十，而是百分之六。她的文章后来收入我于一九六四年出版的《人类潜在能力探索》一书中。而据我最近估计，一个人所发挥出来的能力，只占他全部能力的百分之四。我们估计的数字之所以越来越低，是因为人所具备的能力及其源泉之强大，根据现在的发现，远远超过我们十年前、乃至五年前的估测。以下我进一步阐明此问题。

首先，深信人类潜在能力的有哪些人呢？其中有亚伯拉罕·马斯洛，自然还有加德纳·墨菲，著名心理学家，这位我认为是当之无愧的“人体潜在能力运动之父”。一九五四年，墨菲出版了《人类潜在能力》一书。由于这本书，他遭到各界人士的漫骂围攻。一九六三年，我曾要求他为《人类潜在能力探索》撰文。从那以后，他就在人类潜在能力的几个领域中更加活跃。除上面言及的几位人类引为科学家之外，从事这项研究工作的还有已故的戈登·奥尔波特，刚才提到的玛格丽特·米德，以及J·L·莫

① 译自Arkoff, A. (ed.), Psychology and personal growth, 1980, pp. 337—344

② 奥托（Herbert A.Otto, 1922—）。

雷诺博士和卡尔·罗杰斯。当然，在其他国家中，还有许多同行，我就不一一列举了。

人类潜在能力的表现种种

那么，有哪些人类潜在能力的表现呢？你也许会记得你的金色童年。当你走出房门，空气是何等的新鲜，万物的颜色是何等的灿烂！你也许有如此体会：你的父母走进屋子，一言未发。然而你已预感到他们将说什么，什么事情将会发生。这种种感觉的能力到我们成年后就逐渐消失了。童年时，对于父母所作的种种暗示，我们更容易心领神会。当然，这种感觉能力在成年期能够再度获得。

临床心理学家们通过训练之后，往往能够理解人们种种非言语的暗示。一个人踱进办公室，在椅子上坐定，虽然他未讲一句话，一个训练有素的心理学家已经对他有很多了解。在很多新的成长研究中心里，都设有这种感性觉知训练。这种训练能重新唤醒人们的这种感觉能力。而这种能力使人能够采用与现在不同的方式和周围的人与事接触。

我们不断感觉到的阈下意识是人类潜在能力的另一种表现。当听别人讲话时，我们同时也注意到了周围的嘈杂声音。我们所感觉到的信息，只是我们接受的无数信息的很小一部分。还记得波士顿那场椰林公寓火灾吗？那场火灾使许多人丧生。哈佛大学公共卫生研究所的一位精神病理学家对这场火灾进行了研究。他发现火灾之前有十来个人走进室内，旋即又走了出来。原因是他们感到“不舒服”。到底哪里不舒服，他们也说不出来。只是感觉异常，似乎有某种因素催促他们离开那里。这些人感到不舒服的时间，从火灾前一小时到十五分钟不等。于是这位精神病理学家提

出如下假设：这些人在那时通过嗅觉已感到火灾已在某处闷烧。他们的意识或者说他们的大脑计算机构告诉他们：那些珠光宝气的帷帘快着火了，快离开这里。他们的大脑经过简单的计算然后发出报警信号，于是他们采取行动。从这件事中，我们得出教训：要更加相信你的直觉，并照此办事。

人的大脑可以看成是一个计算机，但比现存的任何计算机强大得多。设在洛杉矶的加利福尼亚大学的大脑智力研究所的一些研究人员认为人的大脑功能实质上是无限的。我们之所以用计算机比拟人脑，因为人脑和计算机一样，在它活着的时候，汲收了大量的信息。但我们还没有学会给自己编排解决问题的程序。意味深长的是，是什么因素阻碍了我们利用这些大量储藏的信息解决问题？

在未开化的部落中，我们得到另一个人类潜在能力的例证。印地安人有着非常敏锐的意识。通过地上的鹿蹄印，他们就可以做出判断：“此鹿离开已约有一个半小时，它有多高，有多重等”。一个巫医也许会指着万里无云、艳阳高悬的天空对一位来访的人类学家说：“用不了一个钟头，准有一场暴风雨”。人类学家对此浑然无觉，但巫医感觉锐敏，早已嗅出暴风雨的蛛丝马迹。这样的例子真是不胜枚举。许多未开化部落的人都有异常发达的嗅觉。而我们之中的大多数人却由于生活在一氧化碳和有毒的工业气体环境之中，大大丧失了这种感觉。

对于澳大利亚土人的研究给我们提供了人类潜在能力的又一表现。科学家们发现,这些土人具有超人的感觉能力。他们能够在很远的距离以外以非物质的方式传递信息。这种信息的传递是在严格限定的条件下进行的。这就使我们接触到了超感知觉，进入了灵学的领域。而灵学在几十年内都时运不济。许多科学家至今拒不承认超感知觉。虽然已经有人对此作过大量的研究，虽然美

国在这方面的先驱和奠基人约瑟夫·莱茵也就此做过大量的工作，心理学界仍然在这个问题上争论不休。他曾受到不少攻击，怀疑他收集的数据的准确性。尽管美国最高专业学会对他的统计处理给予充分肯定，对他的攻击仍是有增无减。值得指出的是，如果人们全盘接受超感知觉假说的话，那无异于动摇他们对一切事物的根本看法，将改变他们的信仰，将改变他们整个的系统。这也许是灵学受到巨大反对的原因。

在苏联有二十多个政府主办的研究所和研究中心从事这方面的研究。他们称这种特殊的心灵感应现象为“脑电波传感”。苏联的科学家相信人的大脑可以象广播电台那样传递信息。他们的研究和我们有所不同。他们承认现存的现象，选择一般智力的人作为试验对象并施加训练。他们的研究就是这样进行的。而我们的研究方向是选择天赋很高、有这些超感能力的人，然后进行测试、研究，试图弄清超感现象并证明其实际存在。我本来可以在这方面讲很多，然而在这里我只想说明超感知觉也是一种人类潜在能力的表现。美国工业部门已经对人的超感知觉研究进行投资。如果你对此项研究有兴趣的话，可以从《怎样发挥你的潜在能力》一书①中得到更多的东西。

创造力是人类潜在能力的又一表现。我们所有的人，都有惊人的创造力。行走在美国的大地上，我时时都被我周围的人民的巨大的创造力所震憾。数据证明，如果你参加过创造能力训练的话，你的创造力就会比以前更加旺盛。美国的企业界在这个领域也进行了一系列的研究，通用电气公司的研究就是杰出代表之一。

人类潜在能力还可以从人们对自主神经系统的新理解中显示

---

① Otto, H·A·, *Guide to developing your potential*, 1967.

出来。我们这一代人被告知他们不能控制自主神经系统。然而最近通过对生物反馈系统的研究，我们发现心律、血压、消化器官的运动和脑电波都可以受到人为的控制。这个结论所包含的意思似乎有点荒诞不经。然而那些被称为中流砥柱的科学家们正断言：终有一天，我们会发现人体有能力使自身再生。如果我们减少登月投资而增加这方面投资的话，我们定能使这一设想在我们这一代人中成为现实。人体内部的大千世界还极需人们去探索。

现在人们正在越来越多地用人造器官来代替人体内坏死的器官。这种作法使人失去人性。人被装上人造肾、人造心脏、人造胃，便越来越象机器人。我们应该把时间和精力用于研究那些起死回生的例子。有些人得了不治之症，身离黄泉路不远。但心不由己，忽然决心恢复健康，最后竟达到目的。或者利用人的信念和他们对上帝的信念作为他们自生的促媒，最后也确实实现了器质性的再生。这类例子世界各地都有，有案可稽，充分证明了人类的这种能力。这才是我们需要研究的课题。多年以来，每当和内科医生谈到这个问题，他们总是同意我的观点，并当场举出几个从医学上看来不可能、但实际上又发生了的例子。我们的钱应该花在这方面，而不是去研究什么人造心脏、人造肾——那些本末倒置的事情。

人们现在热衷于在人体内更换“小零件”，这只能使人机械化、使人性丧失。当然器官更换有一定的意义，无可厚非。我只是想从整个社会的角度探讨这个问题。科学研究为绝大多数人的最大利益服务，使整个国家受益。把一些小玩意儿移植进人体，因而使人性丧失，则与此目标南辕北辙。据我看来，现在还无人涉足起死回生，器官再生这些领域。而这些事情却已经发生或正在发生，这就是现实。如果有人在从事这方面的研究的话，我愿得知进展而欣欣然。

脑力活动是人体潜在能力的又一表现。在这个领域里，我们的苏联同行已遥遥领先。他们曾对一些智力最高的人做过一些研究。一九六四年，在一家理发馆里，我偶而在一张苏联为英语国家的人办的报纸"苏联今日生活"上读到一篇文章。其中谈到人们运用自己脑力的本领。文章如下：

"人类学、心理学、逻辑学、生理学的一系列最新成果证明人类的潜在能力是巨大的。当代科学使我们懂得人的大脑结构和工作情况，大脑所储存的能力使我们目瞪口呆。"

"在正常情况下工作的人，一般只使用了其思维能力的很小一部分。如果我们能迫使我们的大脑达到其一半的工作能力，我们就可以轻而易举地学会40种语言。将一本苏联大百科全书背的滚瓜烂熟，还能够学完数十所大学的课程。"

"这种说法并不夸张。这种对人类潜力理论的推断，现在已为人们所接受。怎样才能挖掘出这一巨大的潜力呢？这是一个牵涉甚广的复杂问题。"

为了争取人们对人类潜力研究的普遍支持，我曾先后与副总统汉弗莱及各方面其他政府人士进行过会晤，我甚至还在墙上画过一幅俄国熊的画。不过我同时提出，两国之间不应竞争，而应本着情报互通，造福人类的精神，共同搞好这项研究。汉弗莱曾对我作过口头许诺，以后就杳无音信了。

人类潜力的另一表现是精神潜力。这种潜力人人都有。我认为教堂无助于对这种潜力的发掘。教堂所鼓吹的，是一种使生命衰弱的，低级的精神感受。希望得到这种感受的，都可望获得圣徒迦克伯·伯可米或圣徒莫格所获得的那种神秘的感觉。人们不通过教堂的礼仪也可以得到更加深刻的思想交流和思想一致的调整。教堂神父们似乎对此不感兴趣，这一点是可以理解的。因为人们通过深刻的思想交流会成为异教徒而反对教堂。所以我认

为，每个人都有巨大的精神潜力，而这个领域是被忽视了的。

最后还有“摩西老母效应”值得一提。许多人到了垂暮之年，忽然发现自己有这样或那样的能力。这种能力过去从未被发现，只有到了老年，才派上用场。这些人和那些徒有这种本领而不得其用最后终于抱恨终生的人相比，要强得多。当我访问称之为“退休村”的村子时，我发现了具有各种各样才能的老人，在暮年之际正发挥着自己的才能。美国现已著名的艺术家摩西老母在她的晚年才发现自己有惊人的艺术才能。所以我们往往把她当作范例，解释这类现象，并称之为：“摩西老母效应”。

与此相提并论的还有“短路理论”：如果我们不去唤醒我们的潜在能力（这种潜在能力包括能力源），这些能力就会转化成自我毁灭的渠道。这是我的观点。这和一句体育界的行话相似——“不用，就会失去”。肌肉如果不运用，就会萎缩。而这种萎缩程度之大，足可以加害于身体。我们说，如果你不断地挖掘你的潜在功能，你的一生都会充满令人激动的探险。

当我谈及人类潜在能力的假设（人只发挥了其潜在能力的百分之十）时，人们也许会说“啥？我现在已经做得相当好，没有必要再来给我施加压力。”我对此的答复是“你可曾记得在你的生活中有这样一天：你工作得特别轻快，你的创造性得到了空前的发挥，你的工作由此而卓有成效。你这天感到很幸福，心里有一支歌在欢快地跳荡……总之一切都那么称心如意？”。我们每个人都有过这样的经历，这是因为你比平常更多地运用了你的潜力，而充分地运用你的潜力是一次愉快的经历。是的，达到这一步可能会有骚扰，因为这涉及现状的改变。成长和变革总是息息相关的。当我们意识到自己在成长、在进步时，我们的心情是欣慰的，这是一种满足和欣喜结合在一起的丰富情感。

人类潜能运动

现在让我谈谈人类潜能运动。大约四年之前，还只有三个成长研究中心：它们是伊萨冷学院、凯洛斯研究所和芝加哥的绿洲研究所。今天，已有至少有一百七十五个研究所从事这方面的研究，这些研究所都同意人类潜能说，并用分组试验的方法发掘人类潜力。1960年，我在犹他大学创办了一所人类潜力研究所。我们在实验中发现：人们很难自动挖掘自己的潜力，我们利用了小组试验室的研究，并采用了许多方法。之后，我把这些方法汇总编成一本书，名叫《挖掘人类潜力的小组法种种》① 研究所重点研究怎样在专家辅导下，以结成小组的方法挖掘人类潜力，专家们百分之九十五的精力都用于对正常、健康人的试验，参加者也都发挥得很好，他们都希望能更多地挖掘自己的潜力。在试验中，许多人一而再，再而三地回来要求再接受这一类小组体验（在我指导的那个组中，百分之五十都是再次参加的），这是为什么呢？究其原因，就是因为此法行之有效，能帮助人增进创造力，增强解决困难的能力。使人们对自己的看法和估价更加积极。值得一提的是，它还给人们的家庭生活带来了积极的变化。

人类潜在能力假说断言每一个人只运用了其能力的很小一部分。这个假说实际是给愚笨的儿童或成人都带来一线希望之光。因为每个人都有巨大的潜力。虽然至今我们还未学会去开发它，但它毕竟能被开发出来。在这方面，我主要在黑人居住区，在老年人及一些失业的人中，进行了试验。最近我们在人类能源发展组织的协助下，在圣迭戈作了一次颇为成功的试验。虽然人类潜力

① Otto,H·A·Group methods to actualize human potential, 1975。

可以给每个人带来益处，遗憾的是，对于美国的大多数人来说，人类潜力假说还是陌生的。只有少数高级知识分子知道它。然而，这个假说却应该众人皆知。应该让全世界人民都知道，应该成为各国人民的福音。

我们正在经历一场意义深远的变革。我们都是变革者，阿尔文·托夫勒的著作《未来的震惊》中所谈到的新兴村社的兴起，妇女解放运动，争取生态平衡，都是这场变革的标志。下面我们摘引一段理查德·E·法森博士的文章。该文发表于1967年3月的《公共教育》上，文章的标题是“杰瑞米·法森的教育”，这篇文章同时也是给加利福尼亚州中等教育委员会的一个报告。

“将来，变革将不仅是生活中的一段插曲，而且是生活本身。生命也将不仅是一种存在而被人们视为不断变化的过程。只有那些能在变化过程中生活并享受这种变化生活本身的人才能得到幸福。那时，变革在生活中已是必不可少。未来的生活变化很快，我们必须有灵活适应的能力，人与人之间的暂时关系和萍水相逢，都能够使我们的生活增添欢乐和兴趣。在过去，熟悉的环境、熟悉的人，固定的生活，对于价值、地方、人与人之间关系永恒不变的概念及由此产生的可靠感，一直是我们生活的基础。而将来，我们能否适应生活，则要看我们对这种变化的应付能力了。”

道理是显而易见的。如果你因循守旧，你就会越来越走向生活的反面。因为无论在哪里都处在变化中。也许你三年五载后会重返母校，发现母校也在变化。如果你的心里还怀念着过去，你会感到痛心的。

人格和环境

环境对于人格的影响的重要性，在过去一直是被行为学家

们忽视和低估的。因为人的内心活动复杂而莫测。还因为如果人们指出人格在很大程度上决定于环境，那么人类就必须对环境负起责任来。我个人认为，这是行为学家们避而不谈环境与个人的密切关系的又一个原因。我之所以强调这一点，是基于多年之前的感觉隔离试验。多次的试验证明：如果把一个人放在充满了水的容器里，配以氧气设备以保障生存，把盛满水的容器放在一个完全黑暗的房间里，断绝一切声音来源，使这人处于一种完全与信息隔绝的状态中，过三个小时或四个小时，他就会产生幻觉。这就充分说明人格的支柱是环境。

把一个人与世隔绝，是现在能够采用的、最严厉的刑法。如果一个人在孤独中呆很长时间，他最后就会精神失常。这种惩罚，最为常用。在一些完全熟练地采用这一方法的监狱，牢房里的人在食物被推进双层夹门时，听不到任何声响，他周围是绝对的黑暗，他听到的是完全的寂静。到后来，犯人就会精神失常。当然如果他性格坚强，或有股力量支持着他，那就另当别论了。即使如此，他所忍受的痛苦也是很大的。在人格形成过程中，物质环境和社会交往有极大的意义。我们过去一直不愿正视这一现实，这正是我们这个时代的悲剧之一。

从环境这个角度来说，舆论宣传的冲击力不可低估。我曾在《星期六论坛》上撰文，对此问题有所谈及，这里转摘如下："舆论宣传工具如同贩卖精神粮食一样，宣扬暴力行为其恶果正慢慢地腐蚀着人们的自我系统。这种腐蚀，损害了人们的信任因子。假如我们在发育成熟的那些年间，我们能在感情、爱情和理解方面得到一定的满足，我们就能够对我们的伙伴投以相当的信任"。

"尽管其重要性被贬低到最小程度，信任仍是当今社会最重要的因素之一。我们基本上是信任人的。比如：当我们驱车奔驰在公路或高速公路上时，我们就对同行的人怀有极大的信任感。对

于那些和我们联系以完成他们的任务或责任的人，我们也是很信任的。信任是人与人之间进行交往的基本工具。当我们对某人表示不信任时，他会敏感地觉察到，并回报以同样程度的不信任。我们的新闻报纸里不间断地充斥着犯罪暴力行为、抢劫、强奸等消息。这些消息正形成一股缓慢而强大的潮流，侵袭我们信任水库的堤坝。年复一年，我们很少听到恩爱、关心、人情友谊的佳音。同理，我们自己也开始不被人信任了。总而言之，舆论宣传不间断地发表犯罪行为的消息，好似滴水穿石，蚀穿了人们心中的信任因素，导致人们之间的互相疏远、隔阂，妨碍了人们之间真挚感情的交流，破坏了人类大同世界的形成、发展和昌盛。”

我们的电影、电视，满眼暴力行为，真是糟糕透顶。至少和信任因素的毁掉一样糟糕。它使我们不得不接受这样一个方法：用暴力解决问题。比如，毒打某人，或暗杀某人，更有甚者，折磨某人以求解决个人或社会问题。这个方法被认为是行之有效的。当今社会上犯罪率惊人的上升，很大程度上是这种引导美国人以暴力解决问题的社会条件造成的。这就是我国的现实，而我们却在一旁坐视不管，任其蔓延。

家 庭 群

群居运动之兴起，是因为人们寻求一种人与人之间真诚相爱、相互关心的关系。人们认为这种关系，靠单个家庭是难以达到的。

显而易见，家庭这种社会结构已处于进退维谷的困境。扶危良计之一，就是建立家庭群。家庭一直陷于原来的那种窘境中，难以自拔，若要成为一个互相理解、互相爱护、互相关心的集体，其唯一出路是家庭加入另外的家庭，组成一个扩大了的家庭

——家庭群。家庭群的理论基础是斯托勒博士关于网状家庭结构的概念①。人的自我异化和人与人之间的互相疏远，是当今最严重的问题之一，而家庭群这种根基雄厚的方式，可以部分地解决这个问题。

一个家庭群拥有三个到五个家庭，这些家庭有自己独立的住所，按固定时间在一起碰头，为了建立起互相友爱，互相关心的关系，他们首先要公开直率地交流思想。之后，经过一段时间的交往和经历（这种交往能在家庭之间制造一种友好气氛，我也曾就此写过专论），这些家庭就探讨起他们的理想和目标，比如：作为一个扩大了的家庭，将来应做些什么？怎样共同发挥家庭成员的作用？家庭群之间的宗旨是帮助其成员发挥他们的潜力，使家庭生活更加丰富、更加美好、更加稳固。

我坚信，在一个很长的时期内，家庭将和我们同在。而同时，又会有很多新的生活方式出现，供我们选择。它们发展缓慢而又确定不移。越来越多的人开始喜欢这些方式。面对各种各样的生活方式，我们应该允许它们的存在，承认它们的存在。也许我们社会会在其中的一种方式中永恒地生存下去，有谁知道呢？海明威②在很多年前曾说过一句话，对我来说，真是震聋发愦。他说他将不再说："我绝不会那样作"，因为他发现，若干年后他将正在做他"绝不会做"的事。

家庭的巩固

我确信，家庭关系应该加强。每个州都应成立婚姻服务咨询

① 参见Otto, H·A·, The family in search of a future, 1970.

② 海明威（Ernest Hemingway, 1898—1961），美国小说家，1954年得过诺贝尔文学奖。——译注

中心，这种中心由联邦支持，在全国范围内形成一个巨大的系统，为已婚和未婚的，以及需要得到帮助的人服务或提供信息与建议。这样就可以减少婚后的不幸和离婚。因此，有必要加强这种联邦和州支持的婚姻服务咨询中心。这里我想引用我在“难道一夫一妻制失败了吗？”一文中说过的一段话：

“目前的医学大力介绍年际体检作为防止疾病的方法之一，这是完全必要的。同样，对于那些愿意培养和发展婚后幸福的夫妻来说，年终总结也应提倡。这样，在‘危机’到来之前就能达到统一认识，加强和提高家庭关系发展的潜力。主要注意力应集中在促进家庭达到更加亲密、愉快，有创建力又完美的婚姻关系。我建议，全国各地都应有婚姻和家庭潜力服务中心，这样，一个家庭可以每年有一次‘体检’，也许，更重要的是可以获得对他们婚姻有利的、积极的信息。所谓‘信息’，我指的是在如何使婚姻更加完美方面所收集的建议、提示和研究。”

婚姻和家庭潜力服务中心是1968年我在芝加哥短暂停留期间与我的一个同事拉西·霍尔博士共同提出的。这一方案得到“基石基金会”的支持，由于各种复杂的原因，一直未能充分实行。无疑，这是很可悲的。因为，婚姻和家庭潜力服务中心不论是作为一个试验方案，还是为了培养为发展家庭潜力而工作的专业人员，都是当务之急。

在全国范围内，有一种对家庭冷漠无情的倾向。所以要得到支持，是十分困难的。例如，据我所知，除内布拉斯加的尼克·斯提奈特教授外，还没有人在加强家庭关系方面作任何研究。在我看来，家庭迄今仍是人与人之间关系中最完美的结合。让我们支持、加强它，为提高发展家庭关系的潜力而努力。

提高个人潜力

长期形成的风俗习惯，“粘住”或“冻僵”了不少的人。提高个人潜力，并不是要推翻所有这些风俗习惯，而是在认识到它的束缚性的基础上，迈出新的一步。陈规旧习逐渐根深蒂固，最后把你带入六尺深土之下。你的希望成灰，瞑目而眠。应该认识到陈规旧习正侵害着我们，阻止我们接受新经验。人们吃的是同样的早餐，用同一个牌子的牙膏刷牙；发出同样的动作洗脸；采用同样的方式娱乐；在同样的三、四个餐馆就餐；购买同样的饮料。如果你想提高自己的能力，挖掘更大的潜力，就要除去其中限制你发展的陈规旧习，让新的经验和信息输入。要获得这些东西，是值得冒险的。

我们的教育制度，扼杀了求知的好奇心。据统计，我校毕业生每年只读一本书。我认为，这就是对我们教育制度的最严厉的控诉。目前情况发展的恶兆是再清楚不过了。“信息输入”和“信息输出”的“灌输法”，即“如果你完全重复我的话就能得到优良等级这类事，常常就是所谓的大学、学院教育。我们应当激发求知的好奇心，需要新的经验，需要冒各种风险，深入人类潜力的各个领域及发展中心。在发展中，不怕冒险。

我发现我采用的一种方法极有价值。这里我愿与你们共享：这就是自我承认法。每当完成一项自己认为了不起的工作，十有九回不能得到社会的承认。上级很少说：“这工作干得不错！”或者同事称道：“好家伙，真了不起！”，或者其他人的表扬。但我们自己却明白我们完成了一项很不错的工作。因此，每当我完成一项工作，只要我自己认识到它是出类拔萃，并且也真正喜爱它，我就对自己承认它。通过这些事例，我赠给自己一份美好

的礼物。这礼物是我前进的动力。结果，每当我完成一项杰出的工作，我就盼望着这种献给自己的礼物。我认为，通过这个过程，高质量的工作和创造性可以重现，这就是自我承认的方法之一，而且确有成效。

最后，我想谈谈发掘个人潜在能力的小组试验法。这个方法已被许多精神病医生和大学所采用。我还打算走遍全美，并去国外，对有兴趣采用这些方法来完善人类潜能的同仁进行培训，为咨询服务中心和心理学部门输送人材。各地的人类潜能研究机构的负责人不妨将此法付诸一试。小组试验法强调建立互爱的环境，使自由交往不受阻碍，人与人真正达到互相关怀。在许多方面，这都与“交朋友”和“敏感作用”提供的环境不同，后者在小组实践中，常常弥漫着愤怒和敌意的气氛。我们绝不强迫任何人参加我们的试验，参加与否，恭请自便。一周以后，我们不难发现，参与者的变化和发展是十分惊人的。

我们之中的每一个人都只是发挥着自身潜力的很小一部分，小如芥豆之微。在这里，我衷心希望诸位去不断发掘自己的潜力，进行那人生旅途上最激动人心的探索。

田海林 许启明 译　邓　鹏 校

存在的焦虑与创造性的生活①

〔美〕沃克②

现在再去评说当今社会的飞速变化以及知识、技术、财富的猛增已是过于迂腐了，但上上一代人或前两代人前进的步子大大加快，这却是事实。恰如有人打趣所说的那样："刚开始干，就过时了。"现代世界委实变化太快，以致诞生在这个世界的儿童们到了成年时，他们出生的那个世界已不复存在。学生在学校所学的功课，一俟他们毕业的时候，都已经因为社会的迅猛变化而成了无用的玩意儿。在过去，事态似乎稳定一些，还可以预测。人们为生存而奋斗，这似乎赋予了生活一些内在意义，目标似乎也比较明确。然而，由于今天技术与财富的泛滥，对大多数人来说，生存已不再是唯一的奋斗目标。在这样的环境中，人们开始思考他们生存的意义和本质。这时，他们常常发现自己为这一类问题所困惑，诸如："我是谁？我正走向何方？为什么我要去那里？我所干的一切意义何在？真的有必要吗？"伴随这些问题而来的是烦心的焦虑、极度的苦恼。

有些心理治疗家曾提出一种存在心理疗法，以帮助人们认清这些疑难和问题。这方面比较引人注目的先驱之一是维也纳精神病理学家维克多·弗兰克尔。一次，弗兰克尔博士问一位陷于绝望而不能自拔的病人，"你为什么不自杀呢？"这时，弗兰克尔

① 译自Arkoff, A. (ed.), Psychology and personal growth, 1980, pp. 258—262.

② 沃克（C. Eugene Walker, 1939——）

的眼睛一亮，一下子窥见一种能着手帮助病人认清自己的生活意义的方法。

弗兰克尔是极有资格来谈生活意义的。第二次世界大战中，他被囚禁在纳粹集中营里时，他的思想曾受到考验。他的早期著作之一题名为《从死亡的营垒走向存在主义》（后修订，并以《人对意义的探索》[①]为题出版），这样有些人就以为他的思想是在集中营里形成的。其实，他曾告诉我，在他被囚禁以前，自己的思想就已形成，并完成了阐发这些思想的手稿。只不过他的思想在集中营得到检验，信念也更加坚定。

弗兰克尔认为，人的主要动机是要揭示出自己生存的意义。他把这称为“探求意义的意志”（Will-to-meaning），并把它与其它两种流行的关于人的本质和动机的观点区别开来。一是认为，人的动机是趋乐避苦。这种享乐主义的观点弗兰克尔称之为“求乐意志”（Will-to-pleasure）。这一看法曾得到不同领域中许多人的认可，在精神病学领域，弗洛伊德是最大的代表。第二种认为，人的主要动机是统治和征服的欲求。这是以阿德勒为首的一些人的看法，弗兰克尔称之为“权力意志”（Will-to-power）。弗兰克尔认为，这两种看法只包含有部分真理，但在探究人身上的主要动力时，它们就错了。人的主要动力是竭力要理解生存的意义。动物寻求快乐与征服，但却不懂得生存的意义。人的本质是探明意义。

有时，人的“探求意义的意志”也会受挫，弗兰克尔把这称为“生存挫折”。这种挫折根源于人在生活中所感到的“生存空虚”，而且它主要表现为一种厌倦状态。这是一种空虚感，一种失却自身的滋味，一种觉得万事无聊的心绪。这种厌倦和空虚的

① Frankl, V., Man's search for meaning.

情绪状态本身并不是一种精神疾病。它是一种精神上的"不安"，人人都可能产生。人们只有在发现自己生存的意义后才能消除这种状态。但如果这种状态持续下去，它就会成为滋生焦虑、神经症和其它情绪疾病的温床。

神经症和情绪障碍当然也会由其它原因引起，但在今天，有不少是由生存空虚和生存挫伤导致的。弗兰克尔把它们称之为"心灵性"（noögenic）神经症。"noögenic"这个词是noös和gen-ic两个词构成。从上下文看，noös 的意思是指"思想"、"灵魂"、"心灵"，genic是指"根源"、"开端"。这类神经症都是由精神问题发展而来的。甚至在其他神经症中，有关存在方面的问题也以这种或那种方式紧紧地交织在一起。在弗兰克尔看来，人不能给自己的生活强加上某种意义，也不能指望别人为自己的生活赋予意义。人们必须去发现生活本身所固有的意义。其他人可以帮助他去发现。弗兰克尔称他的这种心理治疗法是他独创的理性疗法（logotherapy）。从内在涵义来看，理性（logo）或逻各斯（logos）就是指"意义"。这种治疗有助于人们去发现意义。他很喜欢引尼采的话：谁懂得了为什么而生活，谁就能承受任何一种生活。

弗兰克尔所提出的许多见解和方法都可用来对付我们生活中常有的焦虑。他指出，作为一个人，最根本的一点就是对自己在生活中的责任要有明确的认识和坚定的信心。我们必须对自己负责，对他人负责，这种生活才是有意义的生活。这是一个不断前进、永无止境的进程，而非我们一朝所能达到的状态。人不会满足于自我平衡、内心和谐和没有任何压力的状态。只有当人富有责任感地去对待困难、处理问题时，他才是最满足、最幸福的，他的生活也才最有意义。

当一个人为了追求价值而不断成长进步时，他的生活也是有

意义的。这些价值主要有三方面：创造的、体验的、态度的。

一个人为社会利益而工作时，这是创造的价值。在谈到对人类的创造性贡献时，我们一般总是指艺术、音乐、文学一类的东西。弗兰克尔的意思也包括它们。寻求这种价值的人可能从事这类活动，不管是消遣也好，还是搞专业也好。大多数社区学院都开设有能帮助人们从事这类活动的课程。当然，图书馆可以就这些领域提供丰富的资料和信息。在社会的每一个地方，都会有些个人和团体鼓励人们变得更富有创造性，从绘画、酿酒到雕刻，乃至生活中的日常小事。这类成就能提供部分的生活意义。但创造性价值的概念毕竟比这广泛得多。比如，我们在工作中完成了一件漂亮活，并为自己的产品感到骄傲，无论如何，这与前面那些成就是有所不同的。如果我们把自己的日常工作当作表达创造性价值的媒介，而不是当作花时间去挣钱，我们就会发现生存的一种充实而又激奋的方面，在我们生活的现实世界里，人们常常由于像僵尸般地一味操劳而几乎感觉不到这一点。如果从创造的角度去对待我们的工作，人人都会获益。我们不但丰富了自己的生活，也使我们周围的人的生存得到充实。

但创造性价值的概念还不仅于此，我们还能在帮助别人时获得这种价值，如帮助朋友、家庭、邻居等等。给小孩跌倒碰破皮的膝盖缠上绷带，让他不再疼痛，也是极富创造性的行为。参加公共事业的工作也是如此。在这些富有责任感的活动中，我们发现了人生的真实意义。

第二个方面是体验的价值。它与对爱情、愉悦、好奇、知识、大自然、艺术以及历史的体验和欣赏有关。观察生活中的真、善、美，体验热情和激奋的心绪，就会使人感悟到生活的深蕴和意义。要做到这一点，我们就必须到那些可以发现这些事物的地方去。我们可以去听音乐会，参观画展，上剧院等等。真正说来，

体育活动也是激发心智的艺术活动。旅游、闲谈和其它一系列活动都可以包括在内。有一个古老的笑话，说某人每月都要到得克萨斯州的瓦科度一次周末。但他体验和欣赏了生活，因此，这个周末对他来说也是激动人心的经历。另外，认识和了解他人身上的种种特点，也可以使我们获得体验价值。在真正的交往中，与人交谈，增进与他人的了解，显然会带来体验的价值。

态度的价值指我们应该持正确的态度去对待生活。比如，只要可能，我们就应该回避苦难，但假如我们面临的是无法逃避的苦难，我们就应该努力使苦难成为自己生活中的一种推动力量。承受苦难使人崇高，只要有自己的目标，我们就有力量去承受苦难而不被压垮。如果我们遭受的苦难对他人或对某一重要的事业有利，那么我们就应责无旁贷地承受它。弗兰克尔在他的一书中写道：一位老人因自己心爱的老伴去世而痛不欲生，弗兰克尔却对他说，他替他感到高兴。老人不解："你怎么能这样说呢？"于是弗兰克尔给他指出，如果他先死，他的老伴必然会万分悲痛。既然现在是老伴先死，他就应该义不容辞地承担这种痛苦，并为老伴不会受这种罪而感到庆幸。

我们从苦难中还会获得教益。艰苦磨难是一位良师，无忧无虑的生活固然不坏，但痛苦的人生却可以使我们的人格变得深邃而成熟。苦难可以成为促使我们发展的有力激素。所以，生活的意义也常常可以在痛苦磨难中找到。

态度的价值也与人的幸福观密切联系着。弗兰克尔认为，美国的特点是备受"玩乐道德"（fun morality）之害。美国人觉得，生活的基本价值和目的就是幸福和玩乐。这使他们认识不到生活中苦难的意义，因为当他们受苦时，总是觉得双重的难受。一方面，由于遭受磨难而感觉不快，同时，又由于不幸而觉得丢脸。其实，对待幸福的正确态度是，幸福在任何时候都是不能追

求、甚至是不能期望的。只有当我们在生活中求得真正的意义和积极的价值时，幸福才可能作为这种生活的附产物而产生。这才是真正的幸福，它与单纯的享乐格格不入。

此外，态度的价值还涉及时间。在《医生与心灵》一书中，弗兰克尔把他对时间的看法概括如下：

> 流逝的时间不可追，但时间中发生的事却是不会磨灭的。所以流逝的时间不仅仅是烛芯，也是评论员。任何哲学都不需要悲观主义，尽管它们清楚地揭示了存在的短暂性。为了明确地表达这一思想，我们可以用这样一个比喻：悲观主义者是这样一种人，他总是怀着恐惧和悲戚的心情注视着他墙上的日历。他每天撕去一页，日子一天天流逝，日历越来越薄。另一方面，与悲观主义相反的人一张接着一张地撕下日历，然后小心整齐地把它与以前的排列在一起，在背面草草记下几行日记。从这些日记中，他能怀着自豪和喜悦来回顾他记下的丰富内容，追忆他度过的丰富多彩的生活。即便他发现自己在变老，那又有什么关系呢？难道他有理由嫉妒他所看见的青年人，或以愤愤不平的心情留恋自己的青春？他有什么理由去嫉妒青年人呢？因为青年人有更多的机会和更长的展现在他们面前的未来吗？"不，谢谢你，"他会这样想："在过去的岁月里，我已经实现了一切，而不仅仅是机会，我不仅完成了我的工作，而且爱过，承受过苦难。这些就是我最感自豪的事，尽管它们丝毫不值得嫉妒。"

一个人对他在生活中所起作用的态度同样十分重要。每一个人都有自己独特的命运和在生活中的贡献，没有人能代替他。每个人都有责任去认识自己的作用，履行自己的义务。这样，他就

能使生活变得有意义。死亡与其说是毁灭生命，不如说是给生命带来了意义。假如生命是无限的，人就会把一切事情都往以后推延。我们也就不需要去活动、去工作、去创造。生命必然完结这一事实具有重大的意义，因此，死亡也就是生命的一部分。有趣的是，当新的一天来到时，我们感到好像是第二次过这一天；在第一次，我们白白地浪费了光阴，而这一次我们仍可能如此，假如我们不以新的方式去对待生活的话。

以上述方式对待生活就可以使生活富有意义。这样生活的人便不会因存在挫折而为无谓的焦虑所烦恼。

弗兰克尔还发明了一些他用来治疗他的病人的特殊方法。这些方法能帮助病人正确认识事物，找到自己生活中的意义。其中有一种方法叫做“矛盾意向” (paradoxical intention) 。

矛盾意向的理论前提是：在许多情况下失调行为的产生是由于人们过分害怕某些令人恐惧的事物。这就是说，由于他老是担心着某种可能使他感到焦虑的处境，因而他变得万分恐怖，以至于不由自主地被引入这一境地。这叫作“预期焦虑”，它常常使人变得无能为力。一个人对某种处境的恐惧，以及他对这种恐惧的害怕，使他陷入恶性循环。他极力希望摆脱他所恐惧的处境，结果被焦虑所压倒。如果到了他不得不面临这一处境时，他已几乎不能正常进行工作和活动。

在这种情况下使用矛盾意向法，即告知病人努力去做他在这种情况中最害怕做的事，或盼望这些事发生。当然，这是与真正的愿望相反的。这样，致病的惧怕感为相反的愿望取代了。这一方法使人以先发制人的方式克服预期焦虑，让他松弛，以便从容镇静地对付他所面临的局面。弗兰克尔曾谈过一个十分有趣的例子。他曾治疗过一个很严重的成年结巴。那人说自己从懂事起就结巴。只有一次他没有结巴，那是他十二岁那年，一次他乘公共

汽车不买票，想蒙混过去，结果被售票员抓住了。他暗自想道，这下越结巴越好，让售票员知道他不过是一个可怜的结巴孩子，于是他竭力想结巴，但却一点也没有结巴。

弗兰克尔的同事还谈过一个例子，那是一个有过心脏病发作的人，他非常担心自己的心率变化，不敢出院，害怕万一急需医生时不能救急。一次，当他又陷入这种毫无必要的焦虑时，护士便要他加快心跳，而且尽量增加痛苦和焦虑。然后，护士离开房间，让他独自呆在那里。当护士回到房间时，他说自己实在不能做到护士的要求。实际上恰恰相反，他这时反倒十分平静。他竟鼓起勇气起床到医院外面去散步，他足足有半年没有出去散步了。到一家商店时，他又开始感到心跳加快，于是便对自己说道：“焦燥不安吧，尽量！”结果，他却感觉不到焦虑，反而平静下来。不久以后，他出了院，又回到工作岗位上。

如果一个人要用这种疗法来医治对演说的胆怯，那可以在演说前这样对自己说：“我要尽力感到焦虑。我要焦燥不安，在台上心惊胆颤，想逃遁，把自己从上到下裹起来。我要打哆嗦，浑身打战，我要汗颜，脸红脖子粗，要结巴，语无伦次。我要焦燥不安，使自己觉得整个大楼都在与我一起颤抖，我流的汗也许足以把全部听众淹死。至少可以肯定，我的汗水要没有淹死他们，那汗气也一定会把他们闷死。我会当上世界冠军，第一流台上颤抖的选手。奥林匹克不是还有这一项目吗？我会得金牌。”通过这种矛盾意向的作法，人就会平静下来。嘲笑恐惧并以一种幽默的方式来决定你该针对恐惧自言自语些什么。这样就可以消除逆境可能对你产生的消极影响，使你在这种境况下仍然能应付自如。

在弗兰克尔看来，这一方法是以发现生活的意义为理论根据的。它使我们注意到我们是怎样常常把注意力集中到日常生活的

琐事上，并且过分地夸张它们。这样做会导致非理性的、不必要的焦虑。要是我们停止这类无聊把戏，把力量集中在有意义的事情上，那么我们马上就会摆脱焦虑，过一种更充实、更有明确目的、更幸福的生活。矛盾意向就起抵消这些日常的琐碎恐惧感的作用。当然，这类恐惧感是从生存的空虚中滋生起来的。所以，过有意义的生活是对它的最好预防。

弗兰克尔发明的另一种方法叫作“逆反应”(de-reflection)。它与矛盾意向有些类似，就是努力对“强迫性倾向”产生反作用，我们常常在自我观察中发展出这种强迫性倾向。我们常常在一件事情开始时投入太多的注意力，思考、咀嚼得越多，情况就变得越糟。显著的例子就是呼吸。假如你想留意自己的呼吸，希望呼吸正常，你愈是注意，呼吸就越紊乱，硬坚持下去，一切都乱了。失眠也是如此。假如你要强迫自己入睡，只会使得自己不能入睡。到了清晨，由于要起床了，你不得不放弃强迫入睡的企望，这时反而入睡了。有时，我们可能由于努力过分而无法取得成功。如果我们比较轻松自在地处理问题，成功也就要容易得多。但这多少会有助于我们把注意力从那些使我们烦恼的琐事上转移到更有意义的价值和更重要的事情上。一旦我们这样去做，我们就会发现这样很能解决问题，我们就不再为焦虑所困扰。

弗兰克尔区分了正确与错误两种对待逆境的态度，在这些情况下，我们可以运用上述方法。他认为无论是被动的方法还是主动的方法都有正确与错误两类。

错误的被动方法是指人们由于预期焦虑而逃避困境，这是逃离恐惧。正确的被动方法是运用矛盾意向法。凭借这一技法，人们就可以不再害怕困境，而且会毫无畏惧和焦虑地去克服困难。

错误的主动是沉迷和强迫地执着于问题和忧虑，结果自己过度劳累，精疲力尽，不能达到自己的目的。逆反应就是这种情况

下的正确的主动。藐视问题，使自己的注意力转移到更重要的事情上。

刘小枫 译

幸福、献身和意义[1]

〔美〕加德纳[2]

假如今天的青年人没有被当前广为流行的那种对"追求幸福"的幼稚解释所迷惑的话，他们可能会更加容易理解"献身"在生活中的地位。任何一个人，只要他在智力和道德的发展上已经超过刚刚出生三个星期的婴儿，就不大可能真正接受当代关于幸福的观念。我们这样说并不见得过分苛刻。从亚里士多德到杰弗逊，所有曾经认真思考过人类幸福的人，一旦发现人们今天对这个字眼的解释时，肯定都会大吃一惊。

人不可能让自己沉缅于当代幸福观所暗示的那种单调枯燥的生活状态，这是一个简单的真理。虽然人们普遍认为满足、悠闲、舒适、娱乐和达到全部目的就意味着幸福，但事实恰恰相反，这一切并没有给人带来幸福。尽管经过了有史以来最狂热的努力，美国人并没有捉住象征幸福的青鸟。其原因在于：使人能够充分满足的幸福并不是一种人们可以渴求的生活状态。我们运用了空前未有的动力，结果却获得这样一种静止呆板的状况，这本身就是一种嘲讽。

一个穷困的国家可能抱有这样的错误想法，即认为幸福仅仅是舒适、快乐和拥有足够的各种物质。但是我们已经尝试过了，所以我们知道得更清楚。

---

① 译自Arkoff, A. (ed.), Psychology and personal growth, 1980, pp. 287—283.

② 加德纳 (John W. Gardner, 1912——).

任何人都可以接受上述事实，同时又不必低估生活中使人感到快乐的东西。对于那些劝告穷人应当满足于贫穷或者对饥者宣扬饥饿使人高尚的道学家，人们理所当然要表示怀疑。每一个人都应该有机会享受美好生活给人带来的舒适和愉快，但我们在这里所要指出的是，仅仅这些是不够的。假如舒适和快乐的生活就足够了的话，那么有不少的美国人应当说是极度幸福了。在历史上，还从未有过像美国人这样普遍地沉溺于自己的幻想。他们应当相互诉说自己的安宁和喜悦，而不是像他们现在这样彼此交换镇静剂的药方。

这样，我们就达到一种与流行小说鼓吹的见解根本不同的幸福观。小说宣扬的是满足欲望；而我们这种更正确的幸福观是指，人们朝着有意义的目标而进行的艰苦奋斗。这些目标使个人与更广泛更远大的人生目的联系起来。小说所说的幸福不过是乏味的无所事事，而正确的观点则是孜孜不倦的追求和有目的的努力。小说的幸福包括各种形式的百无聊赖的愉快，而真正的幸福却是指一个人能够充分发挥自己的力量和才能。这两种幸福观都包括爱情，不过小说强调的是被爱，而正确的观点则更强调能爱。

我们这种更加成熟和更有意义的观点揭示出了这样一种可能性，即一个人在致力于履行其道德责任时也可能获得幸福。这种情形决不可能在那些受到当前流行的幸福观影响的人身上出现，除非他们的道德责任碰巧是异乎寻常的有趣。

请注意，我们在说到那种因朝着有意义的目标奋斗而产生的幸福时，我们并不是说一定要达到这些目标。人类某些奋斗的特点正是在于其目标是不可能实现的。那些为建立一个理想政权或者为战胜人间疾苦而献身的人，可能也会享受到一些小小的胜利，但他们不可能赢得长期的斗争。目标会在他们的面前向后退去，始终是可望而不可及。正如奥尔波特所说，这样的奋斗“赋

予人格以稳定不变性，但这决不是达到目的后产生的稳定不变性，不是静谧安适所带来的稳定不变性，也不是紧张减轻后所导致的稳定不变性。”①

正因为如此，富有自我更新精神的人从不感到自己已经达到目的。他明白，真正重要的事业是不可能完成的，可能有间断，但决不会有终点。一切有意义的目标都会随着人向它们的迈进而往后退去。那些自以为已经达到目标的人恰恰是丧失了目标，或许他们一开始就没有什么目标。

人们普遍认为，处于自然状态的人只愿意从事那些对于满足生理需求来说是必要的活动；但是，每一个人类学家都可以证明这种看法并不正确。原始人对于他所属的社会群体和他所承认的道德秩序有着强烈的义务感。人类一定在人为的文明大染缸中经过相当时间的浸泡后，才可能想像得出只有那种沉迷于生理满足的生活方式才是完美无缺的。

任何头上长着眼睛的人都能够看到，大多数人（包括男人和女人）为了一个有意义的目标，都愿意承担艰难困苦，而且他们也确实这样做了。事实上，他们常常为了自己的信仰而承受苦难。蒙田写道：“安适会使美德落空，美德只有在充满荆棘的崎岖小道上求得。”②

这并不是说，人们所抱有的任何超越自我需要的目的都一定能得到我们的赞同。这些目的可能具有最高的理想主义特征，但也可能是残酷的，甚至是邪恶的。这是我们讨论的问题的一个突出特点。如果我们错误地以为人只需要满足其物质要求而不给他提供任何有意义的东西，那么他就会轻率地抓住出现在面前的头

---

① Allport, G·W·, Becoming, 1955, pp. 66—68.

② Montaigne, M. E., Essays, vol. 2, p. 100.

一个“有意义的东西”，不管它是多么肤浅和愚蠢。他可能献身于虚假的神明，毫无理性的政治运动，狂热的崇拜和一时的风尚。因此，如何把人的献身精神引导到有价值的对象上，这一点至关重要。

如果认为人是无私的生物，只希望服务于高尚的理想，那也是错误的。我们已经反对了那种把人性看作是一味追求物质享受的、自私自利的过分简单的观点，但我们也不能陷入另一种相反的错误中。人是一种复杂而矛盾的存在。他以自我为中心，但又不可避免地要与自己的同类交往。他是自私的，但他又可以做到最高的无私。他为自身的需要所控制，但又发现只有使自己与自身需要以外更广泛的东西联系起来，他的生活才会有意义。这是人的自我中心主义和道德倾向之间的紧张冲突，正是这种紧张冲突给人类历史增添了不少的戏剧色彩。

彭吉象 译　陈维正 校

重新写你的历史①

[美] 埃利斯② 哈泊③、

过去的一百年间，心理学界有这样一种观点，即：在影响人们的生活方式的诸因素中，过去的经验占着首要地位。无论是精神分析学派，还是条件反射（或行为主义）学派都十分强调这一点。然而，不幸得很，人们发现，这一心理学上最重大的突破之一，对许多人竟造成了最严重的危害。一些人将这一并不完全明智、并不一定有效的见解接过来，加以利用，创造出并支持了我们所说的第八非理性认识。即：一个人的过去对他的现在是头等重要的。由于过去某件事对你产生过重大影响，它在今天就仍然对你的感觉和行为起决定性的作用。

在一个正常的工作日里，我（埃利斯）一般要接待二十名来进行个别治疗的病人和二十名进行小组治疗的患者。他们当中大多数人都相信过去的条件作用或影响迫使他们的行为在某种程度上呈现失调状态。例如，一位四十岁的非常漂亮的离婚妇女对我说："您老是诱导我更积极地去跟男人交往，这我没法做到。我一辈子也没这么干过。"一位年轻的妻子告诉我，她宁愿自己的丈夫在商业上的冒险中损失五万块钱，也不愿看见他被解雇——原因是她丈夫过去找到的许多职位都很不理想，所以她相信他再

① 译自Arkoff, A.(ed.), Psychology and personal growth, 1980, pp. 345—350.

② 埃利斯（Albert Ellis, 1913——）.

③ 哈泊（Robert A.Harper, 1915——）.

也不可能找到满意的工作了。一位非常英俊、聪明、受过良好教育的二十二岁的小伙子对我承认：如果他现在的女朋友跟他吹了的话，他就简直不敢想象自己能再找到这样称心如意的人儿，因为他"从儿童时代起就形成了一种恐惧心理"，认为自己"缺乏足够的才智走向社会，去获得自己的意中人"。既然如此，他问道："我怎么敢指望再找上一个呢？"

就这样，在我门诊的大多数日子里，都有不可数计的患者告诉我说，他们那些过去的残酷、根深蒂固的创伤无论现在或是将来都不会愈合，除非我能象魔术师变戏法那样，替他们解除这种有害的影响。遇到这种病人，我总是说：

"陈词滥调！无论你在儿童时代所接受的条件作用和有害影响是什么，如果没有别的原因，他们的作用总是有限的。它们之所以至今对你继续产生影响，是因为你至今仍听之任之，至今还对过去人家对你灌输的胡说八道深信不疑。你究竟要等到什么时候才放弃自己念念不忘的信条，将自己解放出来呢？"这种愉快的反灌输战役进展迅速，结果通常是我取胜。有时候（令人遗憾），病人也从我这里逃走，从为了消除被他们夸大了的过去的有害影响而需要进行的工作面前逃走。

我们周围的大多数人和这些人有相似之处。他们相信，如果某事曾经对自己的生活产生过重大影响，如果在某个时期某件事显得适宜或必要，那么这件事必将永远举足轻重。于是，他们认定，因为自己曾经不得不听命于父母，所以即使现在已经长大成人，也应该照此办理；或者，因为曾经感到自己是环境的牺牲品，所以现在有这种感觉亦理所当然；或者，因为自己曾经接受了某种迷信，所以至今仍应该对这种胡说八道信之敬之。

这种对过去的作用的过分尊崇之所以站不住脚，有以下几方面的理由：

1．如果你让自己过分感到过去的经验的影响，从逻辑的角度来讲，就犯了过分概括的错误。一件事在某种情况下合理，并不说明它在一切条件下都合理。你的父亲在你小时候对你也许不近人情，你也因此被迫反抗过他的“暴政”，但这并不意味着所有的人都不近人情，不说明你必须随时对他人保持戒备心理。虽然过去你觉得自己无力反抗母亲的控制，但这并不说明你命中注定永远都那样虚弱。

2．如果你任随自己过分受往事的影响，你必然放弃寻找解决问题的多种途径。那种只需一种方法就能得以解决的难题事实上太少。而如果你保持思想方法上的灵活性，就能上下求索，排除那些乍看有理、实则错误的方法，找到较好的方案。然而，如果你认为自己必须继续不适当地受过去经验的影响，就会倾向于根据以前的“方案”行事，而这些方案往往是有很大缺陷的。

3．一个人的举止在某种情况下得体，可是在另外的场合却会大不相宜。尤其是儿童在其与父母的关系上，往往采取哭泣、闹别扭、或者是发脾气来解决问题。这些方法后来被证明是无济于事的，因为除非被这些孩子雇用，其它的成人对这一套是不买帐的。如果你墨守陈规，至今仍原封不动地用过去行之有效的方法来解决今天的问题，你会常常发现它们已经完全无效了。

4．如果你仍然明显地受过去的影响，就会招致精神分析家所谓的移情效应——这意味着你将不恰当地把自己对过去生活中出现过的人的感情转移到今天跟你有关系的人身上来。例如你会自找苦吃地违抗你的上司的意旨，仅仅因为它唤起了你对二十年前父亲的独断专横的回忆，而这种移情关系常常是不现实的，有害无益的。

5．如果你一味因循守旧，总是按过去的经验办事，就将错过许多对你也许是极其愉快的体会。比如，如果你因为少年时代喜欢

体育运动而至今仍然对它忠贞不二的话，你就可能一辈子不涉猎艺术，当然也就不会发现艺术还能给你带来更大的满足。或者，如果你因为曾经失去一个财会工作而从此放弃寻求会计职务的努力，你也许就永远不再会有足够的能力保持并享受另一项会计工作的乐趣。

6．对既往的影响的盲目接受使人缺乏现实感。其原因在于情过事迁，现实与过去有明显的差异。在今日的超级公路上驾驶T型福特汽车是危险的，因为旧日的交通条件今天已不复存在。以对待你母亲的态度来与妻子相处必将招致麻烦，因为她不是你的母亲。

结论是：尽管如精神分析学者和行为主义者所清楚地看到的那样，过去的存在不容抹杀，它也或多或少地影响人们去重复旧时的行为方式，但是这种影响不一定是巨大的。人们能够改变人性，无论过去的行为条件存在了多长时间——否则，我们只会跟我们祖先一样，至今还生活在山洞里。

一个人由过去的经历所造成的基本的个性并非根深蒂固，也无需进行多年“深入”的分析才能重新塑造它。如果一个人借助有效的治疗，参与大强度的心理治疗阅读、讲座、集体活动，最重要的是对自己的基本假设和人生哲学的不断反省和否定，不懈努力地改变着自己的“本性”，那么他就往往能在几个月内取得按常规几年内才能取得的显著成绩。

不错，绝大多数人多多少少反对让自己产生急剧的变化。因为正如我们在本书中从头到尾所指出的那样，他们总在不断地强化旧时的信念。例如，他们一次又一次地告诉自己，黑人从来没有出息；或者，工作上的失败是可怕的事；或者，这个世界不应该强迫他们把蛋糕烘烤熟了再吃等等。然而这种情况，非但不能证明“人性”的不变性，反而恰恰说明了其反面，正因为我们的自我

判决使我们不断重复过去的错误，所以我们也总能作出另外的自我判决来改正这些错误。正因为我们今天的行为极大地受到我们对以往经验的看法的制约，所以我们的将来才会取决于我们今天的作为。而我们凭着有目的有计划的思维和实践是能够在很大程度上调节和控制自己今天的活动的。

一位名叫哈罗德·斯托弗的病人来接受治疗时，脾气乖戾、暴燥，他一来就告诉我，如果他不能改掉这脾气，就无法娶自己心上的人儿。他恳求道："哈泊大夫，你可千万得帮我的忙，因为格雷丝说了，只要我再发一次火，她就不再原谅我，跟我一刀两断。我听她说，几年前，当她老是跟自己的上司过不去的时候，您对她帮助很大。她还说，要是我不来找您帮助的话，她就会跟我过不去的。"

我回答说："噢，我只能尽力而为，或者更确切点说，只能帮助你充分发挥出你的所能。不过，最最重要的是，你得先告诉我，你这脾气是怎么养成的？"

哈罗德就告诉我，他怎么从小时候起，每当稍不遂意时，便大发雷霆。这事很有典型意义。这种脾气也是他人纵容的恶果，因为他记得他的母亲曾得意洋洋地告诉客人：在哈罗德还很小的时候，就会因为母亲叫他干点他不愿干的事而大吵大闹，"哈罗德一生下来就有主见"。他母亲总是情不自禁地回忆起往事。看来，这位不可一世的独生子倒颇能讨得母亲的欢心。

不难设想，在这种情况下，母亲认为他的火气是天性自然、不可避免、而且还近乎可爱，这种态度使哈罗德逐渐习惯了，他将发脾气看成是一种征服母亲和其他人的正常而有效的手段，尤其是对女人，他觉得这手段更有必要。可是当格雷丝不吃硬的一套，正告他除非他不再象个没教养的大孩子那样为人处世，否则就与他断绝关系的时候，他终于猛醒过来：他的乖戾暴燥的个性

寿数已尽。他应该改弦易辙，为自己的生存寻找更加适合的道路了。

对哈罗德指出他毛病的根源所在并不困难，他很快就同意他没有必要为养成这样的恶习而责备自己。既然这明显地是他母亲的功绩，自我谴责是于事无补的。

“可今后我该怎么办？”哈罗德问道，“既然我已经搞清楚了这一切的由来，又该怎么克服它呢？难道我身上那些实际上可以追溯到出生的那一刻、那些长期以来深深地扎根在我的举止中的东西还有可能改变吗？”

“当然可以。”我回答，“不错，由于你的孩子般的火爆脾气存在了这么长的时间，或者，确切点说，由于你长期以来视其完美无瑕，天经地义，所以，要跟它作斗争的确十分困难，这是没有疑问的。但是跟你不改掉这些自找苦吃的习惯而将会遇到的困难相比，这里的困难就小多了。”

“可我该怎么做呢？我怎样才能把坏脾气根除掉呢？”

“基本上用同样的方法。你怎么养成它，就怎么革除它。”

“可你刚才不是说过，我这个性子是我母亲娇惯的结果，由于她对我发脾气百依百顺，给我的恶习提供了条件吗？”

“不，这不完全对——尽管表面上看来是这么回事。当然你的坏脾气受到了你母亲的嘉奖，可更重要的是，你自己不仅接受了这种嘉奖，而且还得陇望蜀指望更多的嘉奖。你不仅对自己说：‘呵，妈妈又来了，看来我又可以耍一通脾气了，我不妨坚持下去，’你还对自己说，妈妈让自己感到畏惧我的脾气，爸爸也睁只眼闭只眼，还有女仆弗洛伦斯也听任我为所欲为。这么看起来，无论什么时候我要什么东西，人家又不给我的话，我就找上象爸爸妈妈和弗洛伦斯这样的人声嘶力竭地闹上一通，不达目的，誓不罢休。我也知道这样做叫人家不愉快，可是，只要达到

自己的目的，那又有什么关系？因为对我来说，人家对我不是有求必应的话，那真叫不可思议，不能忍受。即使叫人家不痛快，我也在所不惜。如果有人任我叫嚷，不理我这一套的话，就叫他们见鬼去，我去找其他迁就我的人好了。难道你不是老对自己说这种话吗？”

“仔细一想，你说的话太中肯了。话既然说到这里来了，我的确记得，我曾经有过许多朋友，小时候我让自己当上了我们那个区域的娃娃头之一。可是当我发现他们当中有些人对我的火气不做让步，不让我靠发火来达到目的的时候，我就同这些孩子断绝交往，跟一群总是让我为所欲为的胆小鬼混在一起。现在回想起来，我得承认，那些胆小鬼中没有一个算得上是那个地段上最聪明能干的孩子。可我为了让自己随心所欲地行事，仍然不惜跟他们搅在一块儿。”

“你过去为了满足自己眼前的愿望，甘愿牺牲你的一些最聪明能干的朋友，那么今天，你还保持着这种习惯，还在那些象你的父母、女仆一样一听到你叫唤就对你百依百顺的胆小鬼中寻求满足，并且放弃那些长远目标，弃绝那些更有能耐的朋友吗？”

“我想是这样的。可是我至今不清楚该怎样改变自己的习惯呵。”

“我已经说过了——怎么来的，还得怎么去。因为如果说你的火爆性子并非主要由于他人的训练所致，而是由于你训练自己，总是去寻求舒适享乐的方式的话，你如今也同样能训练自己不发脾气，从长计议去争取那些更为长远的幸福和快乐。”

“过去，我对自己说，‘噢，哈罗德，别犹豫，发他一通火，吓唬这帮家伙，叫他们照我的办。’现在，我是否同样可以对自己说‘哈罗德，别发傻啦，去争取你生活中真正需要的东西——争取那些象赢得格雷丝一样更远大、更有意义的目标吧，为

人处世得象个男子汉，别再耍小孩子脾气了’。对不对？”

“不错。你现在常对自己说‘既然我的坏脾气生下来就养成了，既然它跟我的个性已结成了不解之缘，我怎么能改变它呢？’这多少是你对自己只图眼前享受，不顾长远利益的做法而找出的理论依据。可你同样可以这样对自己说：‘无论我这孩子脾气养成了多久，无论我制服了多少人来依从我，我现在都要改掉它。我得痛改前非，时时警惕自己，为自己好，避免旧病复发，换个样子为人处世。’”

“你的意思好象是我再不应该把失去眼前的快乐和满足看成是不可接受的事，你认为我能够承受这样的损失，而且这样做是为了更大的利益。对吗？”

“对，不要光是从行动上来改变，还要把这种变化提高到哲学的高度。我相信，如果你接受了成人的处世哲学，那么你从今以后就能驾轻就熟地更成熟地处世为人。”

“可是假如我照你说的去做了，一时也取得了好结果，而后来我又失败了，又发了脾气，怎么办？”

“果真如此的话，只要你不用这一小小的筋斗来向自己证明江山易改，本性难移，那么发火虽不可避免，它也就只会仅仅是小小的挫折而已。你很快又会恢复平静，而越到后来，你失误的时候就越少。”

“只要我抓住现在，为不同的将来不懈努力，就能忘记以往长期的消极条件的作用吗？”

“不错。每当你旧病复发时，你就对自己说：‘噢，我又犯老毛病了，这是因为我又在愚弄自己。让我想想刚才对自己说了什么来着，让我看看怎样把这次反复变为前车之鉴，使自己下次不再重犯。’如果你能冷静地、怀着兴趣地观察这种反复，观察引起这种反复的自我判断，你过去的消极条件的作用就能转化为现在

的积极条件的作用，你的问题也就迎刃而解了。”

事实果不出我所料，六个星期之后，哈罗德来作了汇报，“您相信吗？我跟格雷丝真的订婚了。订婚的通知书正在付印，印出之后，您将收到一份，这还是她主动提出来的呢！头天晚上，当她提出订婚的时候，我对她说，‘亲爱的，听我说，我知道最近六个星期以来自己再没有乱发脾气，我因此为你，也为我自己感到高兴。可你怎么知道，我明天就不会再闹一回呢？’‘我不敢肯定你明天就不犯老毛病了，虽然我以为你并不会’格雷丝说，‘过去我不喜欢你发火，但是我更反对的是你那种不论要什么，人家都得答应的小孩子脾气。是它叫你发火的。自从你跟哈泊大夫谈话之后，你这脾气大大改变了，我相信你不会很快又恢复老样子的。要是恢复了，’说到这里，她笑了。哈泊大夫，你知道她是怎么个笑法儿的，她笑起来那模样，没人能比得上。她接着说，‘我马上就跟你离婚。’”

格雷丝和哈罗德真的结婚了。哈罗德那成熟的举止风度再没有退化到原来的小孩子作风上去。他们在尽一切努力巩固自己的爱情，我们有充分的理由相信他俩会成功的。

任何一个有头脑、有毅力的人，都能通过以下的一些途径克服过去的影响。

1．正视现实，承认在某些方面，你的过去对你产生着重要影响。但同时也看到，你的今天对明天来说也是“过去”。今天你不可能来个一百八十度的大转弯，成为一个完全不同的人。但是，你却可以从今天开始，对自己施行有意义的改造，而最终彻底脱胎换骨。通过新的思维方法，对现实的新的体验，把你的过去看成一种不利条件而不是不可逾越的障碍，你就能在明天或后天极大地改变你的举止。

2．客观地承认你过去的错误，不要对自己进行道德上的谴

责，而要学着从中吸取教训，这于你现在和将来都有好处。不要因为曾经犯过错误，就不自觉地重复它们，而应该带着冷静的眼光观察和分析这些错误。不时检查你的习惯、举止，分清好坏，决定取舍，这样来改变自己。

3．如果你发现自己受制于某种痼疾，阻碍你实现眼前的目标，你可以不仅通过语言、而且通过行动来对它进行不懈的斗争。例如：如果你在母亲面前老象个孩子而不能做自己想做的事情的话，你就可以不断地说服自己："我没有必要这样表现下去，我已经不是小孩了，我可以对母亲开诚布公，把自己的真实的心愿告诉她。她对我已经没有至高无上的权力，她再也不能打我了，除非我自己心甘情愿。我要干什么事她也不能拦阻了。虽然我并不想无故伤害她，可我同样也不愿伤害自己。我过去以为违抗母命就会带来灾难，真荒唐——没那回事儿！"这样，你就能抵制过去的任何不合理的影响，让你自己看到其中的荒谬可笑，看到它们对你有害无益，看到如果没有它们你的成就会大得多。

4．为了在自己身上造成一种可靠的变化，光是自我反宣传总是不够的，你必须伴之以行动，有意地跟过去的影响作斗争。比如，在你母亲面前强迫自己表现得象个成人，敢于冒招惹她反对的风险，言以往所不敢言，行昔日所不敢行。如果你从未跟公共汽车上的一个素不相识的人交谈，从未单独去参加舞会，或者是干其他什么你想做的事，那么强迫自己去做，不要让自己安静，直到自己一次又一次地去尝试这些"可怕"的举动为止。这没有什么可笑的。不要只是想，而是要行动！靠了这种强制性的实践，你几天或几周之内就能战胜自己过去数年形成的恐惧心理和惰性。

5．你还可以通过制定计划来帮助自己战胜过去的影响。例如：要是某一天，你成功地跟公共汽车上的一个陌生人搭上了

腔，就允许自己那天抽烟看报。反之则取消自己当天抽烟看报的资格。不断增强自己跟过去作斗争的能力，如若自己没头没脑容忍了过去，立刻惩罚自己。

6．使用理性——感情想象能力。每天用十分钟时间生动地想象自己与一个陌生人交谈的情景。让你自己感到忧虑或者惭愧。然后，靠着改变你认为在陌生人面前举止唐突是件可怕的事这种看法，把自己的感觉变为一种关切，不带任何紧张。在这种生动想象出来的“危险”情景中不断实践培养起自己对此的关切心情，消除忧虑感。

7．最重要的是要记住：过去的事已经过去了，它对今天或将来都没有什么神奇、自动的影响。你的旧习惯充其量使你的变化比保持原状困难些而已，然而困难不等于不可能。努力和时间，实践再实践，思维、想象、行动——你能够将它们作为一剂良方，医治以往任何时候的失败和创伤，并将昨天的失败变为今天和明天的胜利。

邓　鹏　译　田海林　校

属于自己的生活①

〔英〕米尔纳②

快意的产生和消失

自从我发现我过去的体验如一幕幕往事不断远远退去而我的脑海中又不断涌现出我前所未知的许多想法以来，我便难免对我的事业中的许多难题感到有些束手无策了。因此，我认定，如果我选择一些特殊的经历加以细致研究，或许会使这个问题更容易解决。正如我写日记时总要试图记下每天最美好的时光，我也开始更仔细地观察这些美好时光，并追根索源。引起我注意的第一件事，就是在一定的思想情绪下，一些最简单的事，甚至连电灯在澡盆水面上瞬间的反光，也能给我带来最大的快意；而在另一些时候，我似乎又变得那样麻木，毫无反应，就连我所喜爱的音乐、明媚的春光，乃至挚友的陪伴都无法使我满足。因此，我决心找出这些情绪的依据所在。我能驾驭自己的情绪吗？有时我仿佛觉得情绪被我的某一故意的行为所左右，尤其是记载下来的情绪感受使我惊讶不已。好象我在试图捕捉着什么，而纸上的字则提供了一张网，这张网暂时缠住了一个模糊的影子，而这个影子同字意毫不相干。有时我似乎感到，我写作时的动作犹如泼在余火上的燃油，使火焰升腾而起，照亮四周的黑暗，也为我忽明忽

① 译自Chiang, H.-M. and Maslow, A.H. (eds.), The healthy Personality, 1977, pp.189—202.

② 米尔纳 (Marion Milner, 1900—1980)。

暗地揭示了从未想象过的事情。

我知道我为描述我的经历所作的努力，不仅提高了这一经历的质量，而且为描述所做的努力本身就能使我更敏锐地观察自己内心的细微活动。由此我开始领悟到，各种各样的观察方法举不胜举，这些观察方法由一种我所说的内心姿态所控制。这就如一个人的自我意识会有一个最强烈的存在中心，即一个人的自我核心。我现在发现，这一存在的核心能够随意转移；但是，如果试图向那些从未有过这种感受的人解释这一发现，这就象解释怎样摆动耳朵那样不容易。

通常情况下，这一意识中心似乎存在于我头脑中的某个地方。可是我渐渐发现，只要我愿意，我能将它转移到体内的任何部位，甚至可以完全把它排除在我的体外。一天晚上，我乘坐在火车上，由于白天的印象在脑海里不断涌现，使我实在无法入睡。我碰巧在心底感觉到了"自我"，我的头脑立即安静了下来，没过片刻我就安然入睡了。但一想到我活了二十五年，竟然没有发现意识内存在的这种可能性，这使我感到诧异。

表明我真正具有驾驭自己观察事物方式的能力的第一次暗示来自我与音乐的联系。过去，我聆听音乐时总是被一些萦绕在心底的想法所打搅，所以音乐的内涵远比我听到的要深刻。但是偶尔我也察觉到自己不知不觉地越过这一障碍，达到了一种完美的欢快意境，使我忘掉了自身的不适。然而这一现象却也罕见，在绝大多数情况下，我发现自己开始会认真地听一段，接着就心不在焉、思绪翻腾、冥想起个人琐事。这时，我就会不耐烦地把自己晃醒，决心好好地欣赏余下的音乐节目，其结果我还是发现，单靠决心仍不能使自己陶醉在音乐之中。但我逐渐发觉，尽管我无法用直接努力的方法来促使我全心倾听，却能在音乐会开始之前先展开内心活动。我以不同的方式向自己解释这种努力。有时我

似乎让意识传递到了我的脚心，有时又让自身的情感飘荡在音乐厅里，要不就感到自己仿佛正站在交响乐队的旁边。我曾试图把这一感觉记录下来，使之能不断提醒我。

在我的笔记里，有这样一段话：

> 上周星期三，我到考文特花园歌剧院听歌剧《弄臣》①，我觉得疲惫不堪，开演时我根本就无法听进去（坐在顶层楼座又窄又挤的条凳上），但是我蓦地想起应该使自己超脱于自身之外，和音乐融成一体——有时我沉醉于音乐意境里，我感到浑身释然，轻松自如。

在这种时刻我也开始臆想，看也许同听一样，也有各种各样的方法。

一天我漫不经心地望着一群鸥鸟从高空中飞过，我对它们毫无兴趣，因为我把它们只认作"鸥鸟"，我只是呆呆地望着鸥鸟一只一只地飞过，突然我的眼前似乎出现一片光明。对于那些司空见惯的东西的厌倦感骤然变成一种深深的宁静和快意，而我的全部注意力一下就被鸥鸟吸引住了，整齐的飞行队形，明快的节奏，还有它们悠然的翱翔宛如优美的舞姿。

我全神贯注地观察这一现象，我感到自己的意识范围开阔了。我感受到的是自己亲眼所见的，我想到的也是自己亲眼所见的，我不知道怎样使自己既能感觉又能思维。直到三个月之后，我才想到将我听音乐时发现的窍门用在观察上。这个念头产生时，我一直在思索和寻找在日常生活中从自我中解脱出来的方法，以及觉察别人感觉的愿望到底有多强烈。但是我不知该从何作起。我倏忽回想起我听音乐时的窍门，就开始试着坐在屋里的一

---

① 意大利四幕歌剧。由威尔第和皮亚维根据雨果的《愉快的国王》改编。——译者

把椅子上“解脱自我”（我独自一人，所以觉得从椅子开头为好）。眨眼间，椅子就象面目全非了，我“感到”椅子的大小，而且马上能说出我是否喜爱它的形状。以我之见，这一点或许就是观察的秘密所在，这种方法并可应用于了解人们所喜爱的东西。我观察事物的一般方法似乎都是由大脑支配的，仿佛就象一座禁锢我自己的高塔，只能从窗口远眺窗外正在发生的一切。而现在，我似乎发现，只要我愿意，可以走出塔外，使自己同正在发生的事情融为一体，只有这样我才能体验到一些从孤立的高塔窗口所无法看见的事情。……有人会认为，在发现了这一新的可能性之后，我会不断走出塔外去观察事物。实际则不然，每天工作的压力要求我去思虑，而不是去感觉，我好象完全忘记了这一新的自由的存在，而且我觉得我惧怕这种自由，也不情愿老是失掉在塔内所具有的安全感。

通过这些方法，我开始理解到，我的观察能力是可以改变的，这并不直接依赖于视觉或者听觉，而依赖于这种特殊的内心姿态。

接着我开始推测，不仅观察，而且实干也能如法加以控制。我在日记里这样写道：“打乒乓球的秘密在于手臂要灵巧、放松。”我敢说任何关于体育运动的手册里都会有类似的说明。但是，因人云亦云而承认这点与靠自己的肌肉去验证这点是风马牛不相及的两码事。我刚开始打球时，根本不相信不费吹灰之力就能用一块小小的球拍去打击这样一个蹦蹦跳跳的小球，因为我是在这样的信念中长大的，即：克服困难的唯一途径是要亲自尝试。（“噢，史密斯小姐，这道算术题太难了”——“唔，亲爱的，你就努力试试吧。”）亲自尝试就意味着咬牙皱眉，绷紧肌肉，全力以赴。所以如果打乒乓球难，那你就得试一试。结果呢？你全身僵硬，埋头用力，朝着球猛力挥拍，直到有人指正

道：“手臂放松些。”我不相信地试了一下，立刻，那小球干净利落地越过网，击到了对方的球台上，一次还不算，只要我不胡打一气，一次一次都成功了。使我吃惊的是自己的手臂仿佛能自动地挥拍，能正确地判断力的大小和方向，而无需我的帮助，这时所需的内心姿态似乎却躲到一边去了。

我另一个关于运动的发现是在补袜子时发现的。我通常是笨手笨脚地乱忙一气，总是急于早点补完，但却事与愿违，这全怪我未发现补袜子也有趣，而且能使我不再白日做梦。有一天，我不知从哪儿读到每个人都该学会熟悉自己身体部位的运动。我记不起书里的其他内容，但是这一点引起了我的兴趣，并决定试试看。我发现在补袜子时我能做某种内心动作，一种使我不留意手的超然动作，它不打搅手，让手自行穿针引线。起初我感到很难做到不让我的大脑去支配我的手缝针，可每次取得成功其结果使我为之惊叹；因为此刻就产生了一种轻松感，而且我能毫不费力地以最快的速度进行缝补。我发现这并不是一时的效果，只要我抑制住有干涉欲望的大脑，就会出现好效果。从那以后，缝缝补补成了我渴望的乐事，通过手活动产生的触觉给我带来了一种享乐，缝缝补补不再是一件尽力躲避的烦心事了。

尽管我感到这一发现对我至关重要，但我似乎并不觉得我能如意地利用它。尽管我知道该如何着手，但总记不住去干，就象神话中的英雄那样，经常忘记运用他们特有的魔力。这一点常使我感到非常气恼。而一当我记起利用这一点，又使我联想起小小的单壳动物，它能从体内释放出一部分自己的香气，使之扩散，把它想猎取的食物笼起来。释放我自身生死攸关的精华是一种新的姿态，这比将我自己的意识置于体外（我听音乐时曾尝试过）更具扩散性；这更象是伸出无形的具有超感的触角，就如海葵伸出自己毛茸茸的触角一样。我现在还认识到我对世界所持的一般

态度是畏缩的，就象一只受到突然惊扰的海葵，就象一条畏缩在自己制造的防护壁里的阿米巴虫。我还有待去学会自信，只有在自信的情况下，我的触角才会在我想观察时自然展开。

我记不清楚，下一桩使我想起这种心理姿态的事情是否发生在春天。反正是将近一年之后，四月里的一股热浪席卷着弗吉尼亚州的里士满，一天傍晚我注意到尘土满地的路旁有一排长着半透光树叶的大树，大概是美国梧桐树吧，似乎暮色里灰白的天际上显出一幅图案，就象旧铁门上的花格，又象古代抄本上的装饰图案。我突然冒出一种难以遏制的欲望，要想攫取这一图案，使它成为已有——或许绘上几笔能占有它。可我无暇动笔，而且即使有时间，我也不知如何动笔。我忽然记起该伸出我意识的触角，搭在树枝上，让我飘浮在它的周围，以这些精美的图案作为佳肴，直到它象复杂的实体化为我自身的一部分，我再也用不着把它们画在纸上了。虽然那接踵而来的快意已被遗忘，但我还是做了记载：“天哪，我感到有只鸟儿高高地站在我内心的树梢上婉转吟唱。”这算是我能找到的对当时最接近人的记忆的快意了。不过这话显得太耳熟了，除非它是我自己的真正感受，不然我就会感到不安，因为我有些怀疑是否有人曾对我说过这句话。

自那以后，仅仅为了使我的意识突破我身体的局限，最终使我的四肢充满活力，并使我心宽体胖，我又发现了另一姿态。这回我的描写有些俗气，干脆把它叫做：“肥胖的感受。”稍后我找到了这样一条注解：“肥胖的感受加深了自我呼吸。”这一点把我逗乐了，因为那完全是我称之为纯心理姿态所产生的身体效果的又一个例子。而且我没过多久还发现了“肥胖的感受”的妙用。有一次，经过一整天困难的谈话，我累得精疲力尽，在回家的路上我想起该强使这种心理姿态再现。仅过了一会，我就觉得精神焕发，能够毫不懈怠地满足夜生活的需要。

没多久，我找到了是什么在我急需时阻止我伸出我的触角的第一线索。那是在一天晚上，我在纽约的中国剧院看戏，我试着照此伸出我的触角，因为台上的话我一个字也听不懂，无法集中精力，这就难以使我不去回想白天的印象，而那正是我希望忘掉的。我想假如我能听懂的话，我的眼前该有多少迷人的乐趣啊，而那一直在分散我注意力的就是白天担忧的烦人之事。因此，我就故意试着伸展我的触角。我刚一做出这一心理姿态，我就隐约感到我心房后面一阵惊慌，催促我赶快缩回自身，就象一只受惊的蜘蛛，蜷缩着腿，一动也不动地装死。

所有这些经验似乎都遵循着某种特殊的内心活动，我后一次发现，证明这一活动还能带来静化，即放松。一天，我独自一人坐在船甲板上，晒着太阳，四周是茫茫的大海，微微的海风抚摸着我，我在那儿却心神不安，满面不悦，愁眉苦脸，就好像被剥夺了享受的权力，而这种享受正是我在寒冬和城市的黑暗日子里朝思暮想的事。我明白，既然我已得到我渴求的东西，阳光，悠闲和大海，我应该高兴才是。突然我察觉到我在尽力思索，我似乎理所当然地认为，只要我想一点什么，我就能高兴起来。这并不是说，我有特殊的难题需要在那时解决，而仅仅是一种感受，即：一个人应当勤于思考，多多注意，对自己的所见所闻能有些趣谈。但是沉浸在阳光与和风之中，肚子里又填满了美味佳肴，我脑子却显得迟滞，不便思考，我的身体也懒得动弹。自然啰，当我一意识到人应该有思想这一想法时，我认识到这真是太愚蠢了，我停止了自己的任何努力，干脆“随它去”。立刻，太阳照耀下的绳子在大海的衬托下泛出的白光一下跃进我的眼帘，我坐在那儿凝望着，心里满足极了。

我还发现由于被动性而产生的效果的另一例证。过去我对绘画一直显得略有兴趣，可常常又因说不出究竟喜爱什么而发

心。除了偶尔几次我在忙于其他事情没有来得及欣赏一幅画时，那画却似乎先跳进了我的眼帘，我仿佛从来也不知道该如何决定。可是有一天我在一张塞尚①的静物画前停住了脚——绿苹果，白盘子，还衬托着一张布。我又累又烦，而且美术馆里熙熙攘攘挤满了星期天出来观光的游客，简直使我无法集中精神。我只好干脆坐下来欣赏，懒得去回想我是否应该喜欢这幅画。我慢慢觉得有什么正将我从茫茫的凝望中拉出去，画上的色彩都复苏了，紧紧吸引住了我的目光，直到我感受到了它们的活力。渐渐地一阵巨大的快意融贯了我的全身，把所有的烦燥和是否喜爱的疑虑全都驱赶得烟消云散……而这一切都发生在我静坐和等待的时候。倘若我仅仅是草率地瞟上一眼，并妄加评论："难道这也是塞尚的佳作吗？"然后，随着人流浮荡而去，总是仓促地一幅一幅地看着，就会完全错过它。如果我不是太疲倦而不想思考的话，我会说："瞧，这是一张塞尚的画，是人人都应当喜爱的作品。"于是我就会站在那儿试着喜爱那幅画，结果对我来说究竟喜爱它什么却越来越无把握。在写这篇文章时我想起了另一次我疲劳时的经验，当时我也是太累，不想思考。那是一个仲夏的早晨，我跳舞跳到很晚，似乎上床睡觉已大可不必。在明媚的阳光下，我独自一人在汉普斯德的一片荒地上散步，然后在蕨丛中躺了下来，望着天上慢慢飘动的朵朵白云，我一下就尝到了我从未经历过的幸福感，因为当时我尚未开始追寻快意，也不知道快意从何而来。

在我想起的另一次惊人的经历中，我感受到一种新的性质。那时，我们在离开两年之后刚回到英国在普利茅茨登陆。我们乘着一列穿越康沃尔郡的星期日列车，每隔几英里火车就要减速，

① 塞尚（Paul Cézanne，1839—1906），法国画家，后期印象派代表人物。

"吱"地一声，然后静静地停在某个乡村小站上。起初我在沉思着自己的事，只偶尔往窗外瞥上一眼，总感到对乡村太熟悉了，而且内心里全无返回故乡常有的激情。对此我心里略有点失望，仿佛一切都显得太单调，太普通了。同过去许多次一样，我的激情尚未达到浪漫的热潮。接着我有了新的感觉。也许是我想起要伸展自己，去探索窗外的景色。我已记不起我准确的姿态。但我突然注意到白色小村舍和小巷，整齐的绿色田野，还有一种东西、颜色、形状、或者就是田野的特色，在我的心底引起了十分强烈的共鸣，我坐在那儿，仿佛是在同我的情人幽会，脸上泛出欣喜若狂的光芒。

这次我想起了在中国剧院里我曾觉察到的模糊恐惧感，我渐渐感到好像有什么在阻止我做出这些探索姿态。渐渐出现了一些恐惧感，尽管仍很朦胧、渺茫，但却象心跳一样强烈，主要是有一种怕失去自己的感觉，有一种怕被其他事物战胜的畏惧心理。有一天，我似睡非睡地躺在沙滩上，突然瞅见一只海鸥站在离我很近的地方，双翅在背上高高地舒展开，大鸟停在地上都爱做这种姿势。不知不觉，我感到一阵狂喜，只觉得自己已成为鸟儿运动的一部分，接着，我的恐惧感又蓦然而起，第一次提出了这样的问题："试图阻止我、不让我去感觉事物实际情况的妖魔是什么？"但我反应太慢了，没等我认出妖魔的形状它早已无影无踪了。

在随后的一年里，我没有关于控制情绪的新发现，就是在应用我学会的方法方面也进展甚微。后来有一天，我在德国黑森州一带度假，我发现了比以往更为生动的感受能力。当时天气又潮又冷，我的旅伴病得有点神经质了，我们只好放弃徒步旅行计划。由于我不懂德语，我无计可施，无力把我们从郁闷沮丧中解脱出来。我感到很孤独，心里总有一种不健全感。我渴望做点什么，行动起来，以排遣那一个接一个的忧虑念头。我对旅伴生病颇为恼

火，对自己总是以自我为中心，怨天尤人，也感到一阵无名怒火。我不得不呆在镇子里，这使我产生了禁锢的感觉，只有当清爽的晚风拂过空无一人的街道，送来四周森林的气息，我才有了快意。我祈祷道：“但愿太阳出来，让我无忧无虑地歇息吧。”一天早晨，我醒来一看，太阳出来了，我走进森林，沿着一条小径漫步，来到一幢小屋前。苹果树下摆着出售饮料的小摊，从那儿可以俯视一条宽阔的峡谷。我坐下来，回想到有时我试图用文字来描述我正在观察的事物时，我发现自己的心绪却突然变了。因此我自语道：“我看见一幢立于红色天竺葵丛中的白色房子，我听见一个小孩的低声吟唱。”这句最简单的咒语似乎却勾通了我与世界的联系。事后，我试着把发生的事记录了下来：

> ……那些颤动着的树叶忽闪忽现地给草垛投上一簇簇阴影。这些草都是新割的。那一簇簇阴影时蓝时绿，我认不出它究竟是什么颜色，但是我骨子里却能感受到它们。沿着溪谷的阴影往下，从溪谷上漫漫闪光的空间穿过，有一些微小的音响在萦回，消失，被远处吞没。一束阳光透过黑暗的森林喷薄而出，金色的阳光在我眼前泛起，流过我的脑海，倾泻进宁静的光池。我凝望着那棵松树，目光上下打量着笔直的树干，我的肌肉感觉到，它的根四处蔓延开，使松树高耸地屹立在山间。天空中乐音起伏，树林里微风阵阵。风声慢慢融入高悬着的一片沉寂之中。一只蜜蜂嗡嗡飞过，在静谧的空中留下一圈金色的涟漪。我脚下的一只鸡咯咯不停地啄着地上的草叶……

我坐在那儿，一动不动，深深地吮吸着对周围的感受，一浪接一浪的快意流过我体内的每个细胞。我的注意力就象一只蝴蝶，轻盈地从一种快意飘然飞向另一种快意，毫不费力地追逐着

欢乐。有时，我的注意力老是惦量着一种想法，发表口头评论，不过这些已不再会在与我所见之物之间形成讨厌的障碍，它们被编织入我的视觉组织之中。我不再费力去做点什么，我对现状颇为满意。有时，我的各个感官常常互相冲突，因此我只能要么看，要么听，无法同时并举。而现在，我的听觉、视觉和空间都化为一体了。

我不知道我静静地坐在那儿观望了多久。终于，我站起身，伸伸腰，然后沿着那条小径下山，怒气和不满消失了，心中充满了宁静。但是，还有许多要解答的疑问。在我干过的事中哪一件对我感官的苏醒更为重要呢？或许我啥也没干，全都是森林或太阳的魔力的缘故吧？我能重复我的经历，治愈我的怒气与自我怜悯而获得永久的解脱吗？如果仅靠观察就能使人心旷神怡，那我为何还总是费力去找事，总要干点什么呢？当然，我绝对没有料到，开启我个人现实的钥匙竟会存在于如此简单的技巧中，即一种让感官自由感觉而不受目的约束的能力。眼睛和耳朵是否有它们自己的才智，对此我已开始有所疑虑。

发现“他人”

尽管放松思想和对内心活动的观察显得如此有利，我仍没学会怎样持续不断地运用这些方法。当我考虑这点时，过去我尽力所为的情景一幕幕地从我脑海里闪现而过。后来，我认识到这些情景都发生在我独自一人时，因为我一同其他人呆在一块，似乎总是神经紧张，在我和世界之间就筑起了一道保护圈。

我记得，在我第一次发现无形的心理触角可以广泛展开使自身融入大地的风光之中或者与飞鸟一道翱翔时，我恐惧得惊慌失措。然而，我渐渐发现，除了无穷的快意，没什么可怕的事发生，

我也就消除了恐惧心理，在大自然里获得了安全感；但是，在我想试试其它感受方法时，我仍是心有余悸。有时我在聆听音乐时，倏然产生了陶醉之感，于是除了美妙的音乐声，我和其它任何东西都不复存在了。尽管我是如此畅快，我照样会死命抓住某种错乱念头，把我带回烦人的、充满自我意识的熟悉天地里。有一次，当我聆听布拉姆斯的一首弦乐四重奏时，我突然想大声疾呼："停下，停下，他决不会象这样倾泻他的心思，你们歪曲了他的曲子，你们演奏的正是人们要隐藏的东西。"而且后来在参观一个建筑物时，我发现了恐惧。我从不觉得建筑的魅力比得上绘画，尽管我也清楚，只要我知道如何欣赏建筑，它们也是具有魅力的。过去我常常同其他人一道去逛教堂，这些著名圣地人人都说值得一看，值得赞美，但我发现自己总是心神不定，总希望参观快点结束，快点走出，置身于阳光之下，因为我故意做出的广泛感觉姿态在这些地方象是失灵了，或许是我无力使自己去试试。后来，有一天我做完放松的练习后，有人带我去参观雕塑（过去我常常觉得这种艺术令人费解）。这次我发现，只要我象人们所说的那样保持平静，忘掉一切，我就潜入了一个充满黑暗、紧张、压抑的天地，这些感觉构成了一种朦胧、但是深深的满足，在我的骨子里，脚心里，呼吸里都感到了这种满足的存在。此后不久，我碰巧来到威斯敏斯特教堂这个总是引起我莫名其妙的厌倦的地方，我看不惯那些零乱的石碑、椅子。我静等着音乐响起，举目四顾，尽力冲破阻碍与外界联系的屏障，驱散讨厌教堂的成见。突然我成功了，倏忽间我的努力使我的心灵摆脱了一切杂念，并透过建筑外表的装饰感觉到它内部赤裸的骨架结构和石头里的自然纹路。可一瞬间我又感到有些透不过气来，因为我发现内心响起了恐惧的回音。在体积象超人一样庞大的真人一般的雕塑里同样存在着紧张、压抑，仿佛在威胁着我的自我存在。自

那以后，我醒悟到，要了解建筑物，就需要一副深谙其道的好头脑，就象登山运动员有一副喜好高山的头脑一样。我想，我没有通过触摸，而是使自己沉浸在安全感中，全神贯注地去思索我目睹的事物，我每次漫游教堂时，我都成功地感受到一种安全感；而一到大街上，脑子里很容易就充满了各式各样的目的，闭眼也能欣赏房屋建筑。不过，既然我已认识到我由深信耸悬在我头顶的拱顶和梁柱而产生的恐惧，我发现，跟往常一样，对灭亡的恐惧渐渐化为深深的快意。

从这以后，在与他人的相处中，我慢慢对怎样放松有了更多的了解。正如我曾发现无形的触角可以伸出包围物体一样，我现在发现我同样可以用触角把人围住。但是在这样做之前，我更需要一种安全感作为基础，因为我常感到有某种东西需要提防，这种东西时常横隔在我和我想了解的人之间。我花了很长时间才搞清楚我害怕什么。尽管现在我非常清楚，在感知的天地里我想干的事就是使自我消失在我的感知对象中，可一旦这对象是另一个人时，这种想法就太使人寒颤了，很难得到完全承认。所以，既然我无法认识这一想法的真象，就让它停留在臆想的程度，并一直使我处于紧张状态，防止我所需要的这种融化得逞。

终于，我突然得知解脱自己的方法。自然，对于我要摆脱什么我曾给了许多暗示，并且多少有些眉目，不过，直到有一天我碰巧在回顾我过去所有的发现时，我才完全搞清楚了。我才开始反复考虑这一事实，即：任何我认为是幸福源头的事物似乎都依赖于消除紧张的能力，似乎在于将我的注意力扩大到个人兴趣小圈子以外，似乎在于不偏不倚地看待我的经验。我才认识到这种放松与解脱必须以基本的安全感为基础。不过，显然我所获得的安全感还不足以使我这样做，因为在我体内有一种强烈的欲望，我只能朦胧地感受到，但从未正视过。还是在后来我才想到，一旦你

以彻底的妥协性去正视，你知道的一切——整个宇宙，哪怕只有一次，让那些“不属于你”的东西流向你，把你吞没，你的安全感就会永远消失。只有准备接受灭亡的命运，人们才能从精神上的“孤独”，从实际上真正如同死亡的状态中解脱出来。

我现在认识到，只要你有危险感，你就无法真正利用那种交流技巧去正视其他男女，而这种技巧比一切其他技巧更需要消除紧张，获得自由。当然，我说的交流不仅是指才华横溢的交谈，而且包括感情交流的全部美的内涵，正象我初次考察我的经历时所发现的那样，我的大多数快意皆来源于自然界的事物。我现在觉得，我每天捕捉到的幸福感主要归于同旁人的交往。关于这点，不言而明的谅解显得尤为重要。过去，我总喜欢通过交谈来判断与朋友交往的价值；而现在，这种不言自明的关系显得更为重要——尽管部分原因或许应当归于这一事实，即：我同一个从未学会说话的人共同生活了十八个月。

我正开始发现一个直接交际的新世界。当然，这不是一个靠语言、动作和手势交际的世界，而似乎是通过伸展无形的触角达到近乎直接的感情交流。这不仅在于我的感知力提高了，也不仅因为我伸出自身去接触他人就能“感知他们存在的必然性”，而且在于他们似乎也有所得，我还不知如何以别的方法解释他们举止的变化。譬如，有一天我把一个老太太从椅子上搀扶到床上去，她老态龙钟，早已失去了正常的理智，对许多事情的处理活象一个小孩，例如耍小孩子脾气，不愿睡觉等。她长得挺胖，我完全不知如何是好，心里直发窘，真想丢下不管，让这事不了了之。这时，我无意中瞟见她那双无能为力的僵脚，脚上有什么东西一下把我吸引住了，使我超脱了自己，考虑起她的难题，这样，她的困难也变成了我的困难，她脚上的僵硬全部消失了，她轻易地听从于我的帮助。自然，她很有可能发现我笨手笨脚的帮忙中的

微妙变化；但是，另外一些时候，尽管我没有做出任何外向动作，只是伸出了自己内心的无形触角，人们的情绪也会变化。所以，当我哄我的婴儿睡觉时，我总是静静地等在一旁，纹丝不动，而且心里也是一片宁静。我一旦流露出不耐心和烦恼的神色，他就会变得睡卧不安。当然，这或许完全是一种巧合，但是这种现象反复发生过多次，最后，我也很难否定我的内心状态的确对他具有直接效力。

交际也开始包括群居生物的整个复杂结构。正如我曾学会为了颜色和形状本身而观察颜色和形状一样，我现在渐渐觉得，象家务事一类的行为，就它们本身而言，也完全可能达到交际的结果。而过去，我并不把它们放在眼里，只把它们当作例行琐事，因为它们“不能使我有所得”。现在，我开始发现，每天的一部分欢乐均来自扫地或者做饭(过去我总讨厌干家务活，因为这是费力不讨好的事)；我似乎爱上了家务活，因为它也是一种交际，它表达了我对由我保持整洁的房子和住在房里人们的思想感情。固然，正如我不能老是为颜色和形态观察事物而不管对我个人目的有何用处一样，我也不是每次都能这样无私。有许多时候，我简直无法只从行为本身的角度看待我的行为，而是出于装点家庭门面才不得不打扫一番，因为客人们可能注意到脏迹，并且不怀好意地暗中讥笑；或者我不得不做顿好菜，因为只有这样我才是我喜欢把自己想象成的那类人。但是，我却从未发现我每天的快事清单上还列有家务事这一项，以前我只是为上述原因不得已而为之。

我现在明白了该怎样将过去的发现应用于解决交际问题。在我的事业初期，我发现，仅为自己要挣得结果，仅带着对幸福的期望干事，一般来说都是致命的，这会使快意潺流的源头干涸。(自然，为了别的目的，每天的大部分时间都会被需要完成的工

作占去。但我不是在这里谈论由外在因素强加的必然性，而是怎样安排可以自由选择的行为和态度。）所以我也开始发现，正如我曾经希望的那样，为他人力争结果是没有半点出路的，我那被激怒的自我专注使我嫉妒那些为别人卖力者。随着我对事物观察力的不断提高，我开始看清，为别人卖力本身就完全是一种毫无把握的安宁之路，因为只要你期待你的所作所为能有结果，接踵而来的就会是越来越多的恼火事。一旦你觉得你有权去干涉他人的问题，那就只能使这些问题比你本人的问题更为令人头痛。因为对你自己的问题至少你可以按你的意志尽力而为，可是他人对干傻事总是固执己见。这一点使我轻易地想到，自己完全明白到底什么才能对他人有利；一想到自己处于救世主的地位，不免高兴地觉得自己超人一等，颇有些飘然得意，感到我自己正在成为一个更为令人崇敬的角色。我费了很长时间才懂得应该抑制那种想去干涉并帮助他人过好生活的情感。我知道有人在这样做，我就觉得自己是义不容辞了，尽管我并不很清楚什么是最应当做的。后来除了这种当仁不让的感觉外，我还感到一种同情别人悲惨命运的相当痛苦的感觉。由于学习，我提高了自己的知觉能力，这种痛苦感觉却非但没有减小，反而越来越强烈。然而，渐渐地我也懂得了，只要我为别人干事仅仅是为了干事本身起见，那就无可挑剔，作为一种礼貌表示，其价值更是存在于干的行为之中，而不在于结果。如果我为他人做出牺牲，那决不是因为我认为他们需要我的帮助（因为这可能对他们是一种侮辱，就好象我是在暗地里抬高自己），而只是把它作为表达自己对他们的情感的一种方式而已。给予帮助本身就足够了，结果如何是无所谓的。

就这样，我慢慢意识到，在我能以这种不偏不倚的目光去观察并能认出另一颗心灵而对之又无所求时，才能体验到巨大的快意。这种交际并不总是要求有具体时间和地点的接触，因为有

时我是从一本书或者一张画中捕捉到人的意义，为我每天的快意增色。对于人们在领悟了一件难懂艺术品以后不可避免要产生的烦人的优越感，我渐渐不再感到大惊小怪，尽管这种烦人的感觉常常惹我恼怒。我不大懂音乐和绘画，我在那些喜爱音乐和绘画的人们面前只有自叹渺小。现在我自己已看出这种虚假傲慢的原因，因为有时一幅画、一幢建筑物或者一首诗在我眼里也会骤然充满活力。每逢这种时刻，我总是陶醉在交际之中，陶醉在同艺术家心心相印的交流之中。在这共享的时刻里，我感到自己成了一个崭新的、更为高大的人；此刻，难以不感到要高视阔步，因为盲目的瞎想几乎引起了一种感觉，那就是在创造美好事物的过程中，瞎想本身也曾做出一份贡献。

王映桥　栗爱平 译

人性问题的心理学讨论

对罗洛·梅的评论①

〔美〕罗杰斯

我认为罗洛是人本心理学的主要学者。他学识渊博，造诣极深，文章洋溢着智慧。

他常常批评人本心理学中的不良倾向，反对追逐浮浅的或未经审查的目标。他要求研究的深度，并因他本人具有杰出的哲学和理论思惟而受到尊敬。

我想我和罗洛的主要分岐在于对人类个体本性的理解。他把魔鬼之性（the demonic）看作是人性构成中的一个基本元素，并在他的著述中阐发了这一观点。至于我，虽然我深深觉察到今日世界中有多到令人难以置信的、破坏的、残暴的、恶毒的行为，——从战争的威胁到户外无意义的暴行——但我并未发现这种恶是人性所固有。在有利于成长和选择的心理氛围中，我从未听说有任何人选择残暴的或破坏的道路。选择似乎总是趋向社会化，改善与他人的关系。我的经验使我相信，文化的影响才是造成恶劣行的主要因素。生育的粗陋方式，婴儿和父母的经验混杂，教育系统的约束性和破坏性影响，财富分配的不公，对于不同于我们的人抱有很深的偏见，——所有这些和许多其他因素使

① 译自Journal of Hamanistic Psychology, Vol. 22, No. 3, Summer, 1982, pp. 8—9。"人性问题的心理学讨论"这一总标题是译者加的。

人的机体转到反社会的方向。因此，我认为人种的成员，象其他物种成员一样，在本性上实质是建设性的，但受到他们经验的损害。个人的生活在一定程度上也是由他或她的选择造成的，并且，如我们很容易就能看到的那样，那些选择是可能趋向伤害他人或自己的。然而，假如我们能提供一种促进成长的氛围，这些选择就会证明是倾向有利于社会的建设性的选择，而且是完全自由地和自发地这样选择。假如人性包含一种内在恶的因素，我就看不出怎么会有建设性的趋向了。因此，罗洛和我在这一点上仍然是有分歧的。

关于恶的问题

——给卡尔·罗杰斯的一封公开信①

〔美〕罗洛·梅

亲爱的卡尔：

你在《展望》专号上发表的文章讨论了我对人本心理学的贡献，我非常珍视你的看法。你在许多方面给我带来荣誉。

你还进一步指出你和我在恶的问题上存在的主要分歧。

正如你正确地说明的那样，“恐怖、敌意和侵犯的存在是我们时代的紧迫问题”。我愿补充说，我们如何对付这些问题有极为重要的意义。在这些破坏性的力量中最重要的是核战争的可能性——或如许多人相信的，有较大可能性——和连带的核辐射威胁。一项盖洛普民意测验表明，在美国十人中有七人相信一场核大战将会真地爆发，或者，在今后十年内很有可能爆发（News-

① 译自Journal of Humanistic Psychology, Vol. 22, No. 3, Summer 1982, pp. 10—21.

week, 1981, Oct. 5, p. 35)。很明显，假如我们不能建设性地解除原子能造成的威胁和它带来的恐怖，我们的文明也将象古代的罗马人、叙利亚人、埃及人、希腊人一样走向毁灭。

你写道，罗洛"把魔鬼之性（the demonic）看成是人性构成中的一个基本元素，并在他的著述中阐发了这一观点。"你并提出与此相对立的看法，认为"文化的影响才是造成劣行的主要因素……因此，我认为人种的成员，……在本性上实质是建设性的，但受到他们经验的损害"。

由于我对你的感情和我们之间长久的友谊，给你写这封信是相当困难的。但恶的问题极为重要，急需要有清晰的认识。因此，我将力求阐明自己的观点，不只是为了我们个人的目的，而且也为了帮助读者自己对付这些问题，不只是为了我们自己，而且也为了我们的子孙和未来的世界。我同意伯克的说法："恶的得逞唯一所需要的就是好人的无所做为"。

一

首先，我从来没有用过"demonic"一词，而且说过这并非我的意思。我用的词是"daimonic"①，它有重要的不同含意。在《爱和意志》（Love and Will）一书中我在这个题目上写得最多，现将其中的一段引述如下：

> 这（the daimonic）是在每一生命中都存在的肯定自身、坚持自身、延续并增强自身的欲望……这同一肯定的〔另一面〕就是能使我们的创造性变得强有力的东西（p.

① 这个词来自希腊文daemon，在古希腊神话中指介于神和人之间的超自然的精灵。和demon一词的含意不同，demon指能控制人体的恶魔。但习惯上两词已经通用。梅这里取daemon一词的原意。——译注

123）。

因此我是说，我把人看作是一束具有一定结构的潜能。受到这种增强自身的欲望的驱策的潜能，既是建设性也是破坏性冲动的源泉。假如这种增强自身的欲望结合在我们的人格中（我认为这正是心理治疗的目的），它将产生创造性，那就是说，它是建设性的。假如这种欲望脱了缰，它能支配整个人格，就象它在狂怒中，在战争期间的集体偏执狂中，或在强迫的性行为或压迫行为中的所做所为。这时就产生破坏的活动。

你和我都曾在心理治疗中见到过许多青少年案例，他们的父母说他们有破坏性，实则他们只是想取得自己的独立，想肯定自己，坚持自己的权利。假如我们铲除了这种欲望，象许多医师所做的那样，我们就会有负于求诊者的期望。我相信里尔克是正确的，他写道，“假如我的魔鬼离开了我，恐怕我的天使也会飞走。”

的确，关于这种欲望的概念对于恶魔般的活动是一个理论的说明，正如它对于创造性也是一个理论的说明一样。这可能是你为什么会说我（我认为是误会了）是在论述恶魔之性。

二

在你的信中你承认恶包围着我们。你说，“我深深觉察到今日世界中有多得让人难以置信的、破坏的、残暴的、恶毒的行为——从战争的威胁到户外无意义的暴行。”但你说，你“相信文化的影响才是造成恶劣行为的主要因素。”

这使文化成为敌人。但除了你我等人以外，还有谁构成文化呢？你提到“我们教育制度的破坏性影响，财富分配的不公”。但除你我和象我们一样的人以外，还有谁应对这种破坏性影响和

不公负责呢？文化不是什么由命运造成并强加于我们的东西。

很明显，文化是大好事正如它是恶的来源一样。我们同样也可以说，我们终于能有教育制度和经济制度这本身就是我们的文化造成的。需要有文化才能创造自我，也需要有自我才能创造文化；它们是成为人所必需的“阴和阳”。除了和文化交互作用外就没有自我，也没有什么文化不是由自我所构成。

的确，任何团体都是凭借它所建立的、使它所以成为一个团体的共同期望而把遵从团体的倾向强加于团体内的成员的。但这仅只是一种因素，它不能说明为什么人能单独地或成群地转变成战争贩子和个别的或集体的谋杀者。我设想，我们文化中的恶也是我们自身中的恶的反映，反过来说也同样。

你在另一处但就同一个题目还说过：“未来的人……将是能够在新世界中生活的人，新世界的轮廓现在只能隐约看出。但是，除非我们自我毁灭，新世界必然来临，并改变我们的文化。”但正是这一你认为将被改变的文化也是你所说的可能使我们毁灭的文化。相信核战争可能发生的那十人中的七人也是“未来的人”，但他们具有完全不同的观点。他们显然并不相信新世界“必然”来临，并“改变我们的文化”。他们看到另一些事实：他们有些人知道，只要一颗核弹落在芝加哥，就会造成200,000人死亡。美国在今年底将比年初增多近2,400次核爆炸，代价是花费几十亿美元。诺曼·苛辛斯观察这些事实时说：“一种庞大而又致命的无知已经掌握了我们。”我愿称之为一场集体的精神病，它使我们都陷入它的把握之中，我们却觉得能亲身介入很有意思。没有什么预定的理由说我们的社会“必然”会生存或象罗马、希腊和埃及那样解体。这些古国公民中的“善”又如何呢？我们能否生存，取决于你、我和数以百万计的象我们一样的人能不能或愿意不愿意行动起来去改变我们的破坏性的方向。

文化的善或恶是因为构成文化的我们这些人是善或恶的。我们的文化在一定程度上是破坏性的，是因为我们生活在其中的这些人在一定程度上是破坏性的，不论我们是俄国人，或日本人，或德国人，或美国人。

关于你确信我们正在走向的新世界，你还写道：

> 这个新世界将是更人性的和更人道的。它将探索并开发人的心灵和精神的丰富蕴藏。它将产生出更完美无缺的人……它将是一个更自然的世界，带有对大自然的重新萌发的爱和崇敬……它的技术将以增强而不是掠夺人和自然为目的。它将释放创造力，当个人意识到他们的力量，他们的能力，他们的自由的时候。
>
> 科学的、社会的和文化的变革之风正在兴起。在这个新世界里，这些变革之风将吹遍天下……我们可以选择这个新世界，但不论我们是否选择它，似乎它都在一定程度上不可抗拒地逐渐在改变我们的文化。①

你画出了一幅诱人的、动人心弦的图画，任何一个人都会愿意相信它的。但我想起了瓦伦·本尼斯在关于你和他的记录片中说的话，当时他形容你的观点是“太天真了”。

你怎么能使你描绘的这一“人性的和人道的”世界和美国自杀率近30年升高171%的事实相符合?这一高增长率的大部分是在十几二十来岁的年轻人中发生的；我们怎么能告诉他们说，他们的世界将探索“人的心灵和精神的丰富蕴藏”？又如何解释这样的事实：大范围的民意测验在七十年代早期表明，5个美国人中只有1人相信“来年不如今年”，而现在却揭示，55%的多数已不得

① Rogers, C., A Way of being. 1980.

不持有这一悲观的看法？一个人怎么能向这些悲观的人说到释放“创造力，当个人意识到他们的力量，他们的能量，他们的自由的时候”？

在五十年代并直到六十年代后期，大多数美国人相信现在比过去强，未来又将胜过现状。到1978年，这一范型已经完全逆转，出现了一个“真正从乐观到凄凉的历史转折”。这些“未来的人”并没有发现世界在“增强”他们的“人和自然”。

三

我并且还怀疑你如何能使你的看法和著名的米尔格兰姆耶鲁实验协调一致。你知道，米尔格兰姆是从各界人士中觅求受试者的（他们回答一个特殊的问题，每小时酬金 4 美元）。向受试者说明实验的目的是对玻璃隔断后的“学习者”进行教导，办法是在他做出错误的反应时给予电击。但实验实际上的目的是要观察，人在增强电压以惩罚学习者失误时能走多远。受试者在实验进行过程中总是被告知要增强电压。

实验结果使米尔格兰姆震惊，也使我们读到这些数字的人惊骇，竟有60％以上的人宁愿使电压上升到一个可怕的高度，他们应该知道这样高伏特的电压会使玻璃隔断那边的人受击致死的。米尔格兰姆① 写道，他研究的“主要是习以为常的破坏过程，那是由一般人顺从命令完成的。”米尔格兰姆指出，他的实验结果和卡利中尉一案审判中所揭露的现象是相似的，卡利中尉由于在越南战争中在美莱的所做所为而受审，当时美国士兵曾接受卡利中尉的命令使许多妇女、儿童和老人遭到血腥屠杀。

① Milgram, S. Obedience to authority. New York: Harper & Row, 1969.

你又如何对待菲利浦·钦巴多在的斯坦福"囚禁"实验呢？①你会记得钦巴多和他的助手把他的心理学班上的学生分为"看守"和"囚犯"，让他们在一座建筑物的底层经历一次为期两周的监禁。试验期间，他发现"囚犯"开始辱骂"看守"，看守也以辱骂回敬，不久，看守便用短棍殴打囚犯。真的暴行越来越严重，使钦巴多又惊骇，又懊恼，不得不在一周后便中止了这次实验。

这些学生起初彼此并无特殊的仇恨。他们都是中等阶层的人，象你我以及我们的同事一样，他们肯定也会符合你的"未来人"范畴的。但他们具有破坏的能力，它无须很多煽惑就能变成现实中行动的恶。恶的可能性就在表面下潜伏着。菲利浦·钦巴多，象斯坦利·米尔格兰姆一样，也是一位著名的心理学家，他不过是想要找出人在破坏和自我控制方面的可能性。

是的，文化对于我们有强大的影响，这是公认的事实。但是如果这些倾向不是已经存在于我们之中文化就不可能具有这些影响，因为，我重复一句，是我们构成了文化。当我们把恶的倾向投射于文化时——如我们在压抑自己的欲望时的所为——恶就成为文化的过错而不是我们自己的过错了。于是，我们并未体验到对我们自恋的打击，那本来是由于我们自身的恶而需要我们承担的。

倘若你认为问题在于人太容易受他们文化的影响，对于他们承受的命令太屈从，对于他们的环境太柔顺，那么，你就是对人的恶做出了最令人寒心的判断。在这样的情况下，我们都成了绵羊，依赖于任何一位牧羊人；那么，斯金纳②就是正确的了。但

① Zimbardo, P. G., Banks, W. C., Haney, C. & Jaffee, D. The Mind is a formidable jailor: A Pirandellian prison. New York Times Magazine, April 8, 1973, p. 38ff.

② 斯金纳是美国新行为主义心理学的理论家和实验家。他认为人的行为是由于环境的选择作用而形成的，主张通过严格的控制改善人的行为。——译注

我不认为你会相信这种说法，我也不相信。

的确，我也能举出同样多的英雄行为和利他行为的事例，如最近飞机在华盛顿坠毁以后所出现的情景。我不是说我们人仅仅是恶。我是说我们是善恶混的潜能束。

四

让我们转到我们在自己工作领域即心理治疗领域中所体验的恶的问题。你会忆起你自己的重要实验，那是约二十年前在威斯康星的麦迪逊城退伍军人管理局附设医院中进行的。实验持续进行了三年之久，目的是检验患者中心疗法对精神分裂症的效果如何①。你还会忆起，曾有十二位有经验的开业医师被选为裁判来评价疗效，我也是其中之一。

倾听了你送给我的录音带以后，我报告说，虽然我觉得这种疗法总地说很好，但有一个明显的疏忽。那就是患者中心疗法的医师不（或不能）处理患者的愤怒、敌意、消亟——即恶——等情感。结果是其他裁判大体也指出了同样的问题。我摘引你和你的同事关于全部实验所写的概要如下：

> 特别突出的是所有理论家的评论都指出，患者中心治疗过程以某种方式迴避了预料之中的和通常会有的患者消亟的、敌意的、或侵犯性的情感表现。明显的含意是，患者中心治疗医师由于某种原因似乎不大愿意接受消亟的、敌意的、或侵犯性的情感。是不是这些医师很少重视或理解他们自己的消亟的、敌意的、或侵犯性的情感，因而不能接受来自患者的这些情感？是否他们根本不相信消亟情感的重要意义？②

① Rogers, C., Gendlin, E., Kiesler, D., & Truax, C. The therapeuitc relationship with schizophrenics. Madison: University of Wisconisn Press, 1967.

② 同前注，第503页。

你的一位学生拉斯金摘引了见于那本书的我的报告：

罗洛·梅，作为威斯康星研究的局外专家之一，“有时得到这样的印象，即室内不是两个人……反省法误用的结果〔是〕，我们只能得到一种没有一定方向的同一性，而不是两位受试者在两者都参与的生活环境中相互作用着，在这样的环境中，爱和恨，信赖和猜疑，冲突和依靠，都表露出来，能被理解并被吸收”梅关切的是，医师和患者过分的同一化可能“剥夺了患者自己作为一个主体依靠自身的力量去取得经验的机会，反对医师的机会，体验在人世间生活的机会。”①

尽管“患者中心疗法的医师，不论个别或集体，都主张在治疗关系中保持开放和自由”，局外的裁判却强调“他们认为是医师的僵硬和控制的性质使他封闭在许多他自己的和患者的经验之外”。②

上述的这位学生，他从那时以后已成为一位自己独立开业的医师，又以他自己的经验做了一些补充的说明。我知道，我们的学生有他们自己的发展道路，你和我都不能对他们负责。但拉斯金关于他自己的经验的说明和我们这里讨论的问题有密切关系，请允许我再做摘引③：

我用患者中心疗法的早期概念有助于我遏制我的恼怒、我的侵犯行为，等等。那时我得到某种反馈，由于我那么友好，人们很难对我说什么不友好的话，也很难对我发怒。

---

① 引语出处同前注。

② 同前注，第503页。

③ Raskin, N., Becoming——a therapist, a person, a partner, Psychotheerapy: Theory Research and Practice, 1978, 15(4).

他接着继续说，他需要在患者中心研究范围内找出一些新的途径取得另一些现象，即我称之为“消亟的、敌意的和侵犯性的情感”的表现。

我发现治疗中重要的问题是患者能采取一种对我——对医师的反对态度。这和拉斯金所说的是相符的，即他认为当他“太友好，太和另一个人打成一片”时，他就是从患者那里拿走了什么。他从患者那里拿走的是患者变得独立的可能性。患者的恼怒在他们坚持趋向心理健康的个别步骤中是他们的动机的一个基本的部分。医师的恼怒也能成为一种强大的助力，有助于患者体验到他们的行为对于他们与人相处一般会有什么影响。

这就是说，恶的某些方面——愤怒，对医师的敌意，破坏性——有必要在治疗中引发出来。个人的自律不是靠回避恶才出现的，而是靠直接面对恶。医师有必要认识并承认他们自己的恶——敌意、侵犯、愤怒——假如他们想要观察并接受患者中这些经验的话。

我非常乐于相信，不可能有什么人在治疗中和你相处一小时而不受到良好的影响。但每一个患者确实有可能毁掉自己，而且有些患者不论你和我对他们做了多少工作或做得多么好仍将毁掉他们自己。你说明过这一点，你说过在芝加哥一位患精神分裂症的妇女曾使你陷入困境的事。

五

我想回到不可避免的文化转变的问题上来。你写道，你所描述的这个“新世界”即将“不可避免地到来”，最近你又评论说，这个新世界正在“不可抗拒地开始改变我们的文化。”你怎么能如此肯定？有无数情景可以写下来作为对未来的预测。上文提及的那些自杀的人在完全不同于你所说的情景中生活和死去，而民

意测验也表明，我们国家的大多数公民会有非常不同的预测。从我认真看待的那些情景看，在人类的发展中既有善又有恶。

你还写道，“我们可以选择〔这一文化变革〕，但不论我们是否选择，它总是要发生的。”你的意思是不是说，不论我们做什么有关的活动，它都将发生？这听起来又象是斯金纳了：环境将强迫我们进入这一美妙的新世界，不论我们想不想要它！

正象斯金纳的观点所表明的那样，你所说的不论我们人做什么它都将到来这种看法也割断了社会行动这根神经。我非常清醒意识到的一个危险是，对未来的玫瑰色预测会诱使人得出结论，认为人们无须做任何努力只要无所做为地坐着等待就行了。这正如伯克所说，是恶的胜利所需要的最捷径。

除核战争追近的危机以外，还有无数问题在唤起我们的注意和努力。例如，其中的一个问题是食物的短缺和饥馑。总统世界饥馑委员会1980年说明，在我们这个星球上现在比过去任何时候填不饱肚子的人都更多，已达到800,000,000（共产党国家未计在内）。由于能得到的食物在减少，以上数字正在增长并将在2000年接近饥荒的比率。这包括几十万濒临饿毙的和千百万每天空腹上床睡觉的儿童。这包括流浪街头的父辈，他们由于找不到工作而丧失自尊。也包括绝望的母亲，她们只能束手无策地眼巴巴地看着她们的孩子饿死。

假如我们确实要得到一个新世界，就首先要解决这些问题。如果我们不解决这些问题，我们将不会有你所见的正在来临的新世界。人类苦难的代价将是太高的。

六

在《爱与意志》中我还写道：

它（增强自身的欲望）是对我们自恋的沉重一击。我们是“温

文尔雅”的人，象苏格拉底时代有教养的公民一样，不论我们私自是否承认，我们总不愿公开地被提醒，甚至在我们的爱中我们也受权力欲所驱策，也有泄愤和复仇的动机。虽然这种欲望不能说自身就是恶，它却使我们面临困境，究竟是有意识地，怀有责任感和对生活意义的理解来运用它呢，还是盲目地和粗鲁地运用它呢？……当这种欲望受到压抑时，它会以某种形式发泄出来，——它的极端形式是暗杀，荒野上谋杀的心理病理折磨，以及我们熟知的那些本世纪的恐怖。

“尽管我们可以在恐怖前退缩”，英国精神病学家斯托尔写道，“但是，当我们在报章上或史书中读到那些人施于人的暴行时，我们内心深知，我们每一个人在自身内部也怀有同样野蛮的冲动会引向谋杀、酷刑和战争。”

我主张对人的恶要采取现实的态度。一位同事告诉我，当你和布伯在密执安讨论问题时，你说，“人基本上是好的”，而布伯回答说，“人基本上是好的——和恶的。”我的论点是，我们必须容纳一种关于我们世界和我们自身中存在恶的看法，不论那个恶多么触犯我们的自恋。

当我们能够对付这个恶时，这时候，只有这时候，我们关于善所说的一切才会有力量和有说服的作用。这时，我们才能以真正能够影响我们文化的方式说话，那和我们在我们的诊疗室中所看到的极少数人是根本不同的。

你和我都常常肯定人有某种程度的自主能力，能够做出决断，在和他们的命运、和他们的文化的相互关系中，能坚持某种程度的选择自由。这些能力加重了我们的责任，要求我们以现实的态度肯定这里所包含的焦虑，这一自由的不稳定性和有限度，肯定这样的事实，即：只有个人能正视这个世界的一切内在的和外现的残酷，它的失败，和它的悲剧时，我们对人的信念才能起

好的作用。

恶的问题——或者宁可说，不正视恶的问题——对于人本主义心理学有很深的，在我看则是有害的影响。我确信，它是人本主义运动中最严重的错误。于是，扬克洛威奇在他的新著《新的法则》（象你和我的讨论一样，也是有关未来人的）中能说，人本主义心理学是我们文化的自恋。我相信他是正确的。自恋者是一些内向而不是外向的人，他们在自爱中迷失了方向，不能看到他们身外的现实和其他的人并与之发生关系。有些参加并领导人本主义运动的人这样做只是为了寻找一个躲避风浪的港湾，一个由观点类似的人组成的会社，他们也对我们周围的恶假装看不见。我宁愿成为少数的成员之一，他们的目的是使人本心理学会成为一个这样的组织，它将积极地献身于解决我们自身中、社会中和世界中的恶和善的问题。

从我的经验看，当我们看到并肯定人有善恶两种潜能时，人生从摇篮到坟墓的旅程表现为一种热情，一种挑战，一种吸引。我们所体验的欢乐，将带有我刚才说到的那种坚持自身权利的、敌意的和消亟的可能性作为它的另一极。从我的经验看，正是这一两极化，这一辩证的相互作用，这一积极与消极之间的摇摆，给予人的生活以动力和深度。生活对于我不是一种实现预定的善的模式的需要，而是一种挑战，经历几个世纪一直传递下来，要我们每一个人做出抉择，是把杠杆挪向善还是挪向恶。我认为这似乎需要悠久的宗教真理——怜悯与宽恕（这里我相信你一定同意我的看法），而不容有道德的优越感或自持的公正善良。

我记起我的青年时代——三十年代中期，那时我在美国中西部的一个学院里任咨询者。在这个学院里，学生中的发言人都是和平主义者。我们相信国际联盟并确信，只要我们宣布战争为非法，世界就能得到和平。当时有一位教授说将会爆发另一场大

战，我记得我们以鄙视的眼光看着他，就象他是一个被社会遗弃的人一样。我的同事和我那时是多么错误啊！我们甚至不能相信在报章上读到的关于犹太人在德国惨遭迫害的事，正象人们今天不能相信报上刊登的关于核弹的新闻一样。这件往事的重要之点在于希特勒利用了我们高尚的但不现实的理想，我相信，这助长了或至少加速了第二次世界大战的爆发。这就是为什么我在《爱与意志》中写道：

> 不承认"恶"这本身证明就是"恶"；它使我们成为站在破坏狂一边的帮凶。

我并不是在预言人类的厄运。我是说，假如我们忽略了恶，我们将向厄运靠近，而恶的发展和胜利很可能成为苦果。

我不是一个悲观主义者。是的，我相信悲剧，正如莎士比亚的戏剧和尤金·奥涅尔等人所描绘的那样，因为我认为悲剧能表明人的存在的崇高。没有悲剧，生活会成为苍白的，没有意思的，平板的。在同我的那些所谓乐观的朋友谈话时，我注意到，当我们开始认真考虑一些根本问题如原子战争的可能性或迫近的食物匮乏或这个星球自身终将在一定年限内毁灭时，他们的乐观证明不过是对于他们的绝望的一种反作用造型，而我却证明比他们更乐观，这时，我笑了。这似乎是因为，人需要有一种哲学，虽然我们行动中有失败或暂时的失望，但我们的哲学仍能挺立而不倒。

这一切归结起来又一次证明，"乐观"和"悲观"这些词指的是一个人的领悟状态，和真理无关。

亲爱的卡尔，我是怀着对你和你在过去对我们所有的人所做的贡献的深切敬意写这封信的。如果我的言词太激烈，那只是因为我的信念的坚定。

林　方译

辩证法的多种涵义[1]

〔美〕里奇拉克[2]

虽然社会科学在本世纪以前就已开始形成，但心理学、社会学和政治学等学科确实是在二十世纪才迅猛成长和发展起来的。如果说17世纪为自然科学提供了哲学理论上的理性基础的话，那么，我们当今所处的时代才真正算得上是研究人的行为和社会制度等学科的正确概念形成之时。17世纪杰出的思想家们——培根、笛卡尔、伽里略、霍布士、洛克、莱布尼茨、牛顿等已认识到他们作为科学上的开路先锋是时代的需要。这促使他们去考察各自专门研究的不同领域，这些学科的基本前提和规则，以及它们今后应向何处发展。现在人们似乎都默认，17世纪所制定的这些规则和程序将"适用于"任何时代。

其实，这种态度是错误的，极为有害的，因为它否定了某些科学家们有必要进行缜密的思维和自我批判，而他们恰恰最需要的是自我检查。我们这里指的是那些太乐于让自己的概念模式去模仿自然科学的范式的社会科学家们。本论文集[3]的目的正是要指出，这种天真的接受自然科学的规定的作法如何贬抑了人性中富有生命力的一面。如果社会科学要想让人信服，就必须牢牢把

---

① 译自Rychlac, J. F. (ed.), Dialectic, Humanistic rationale for behavior and development, 1976, chap. 1. 文中涉及原论文集各章安排的说明部分，中译均从略。

② 里奇拉克(Joseph F. Rychlac, 1928——)

③ 里奇拉克主编的这本论文集是九位心理学家从心理学角度专门讨论辩证法的文集。——编者

握住人性中富有生命力的方面。这必然是与行为、事件、社会等方面的辩证法或辩证的描述联系在一起的。辩证法这一古老的概念的重要性不可低估。“现代”社会科学未能真正担负起其应尽的职责，其主要原因在于从20世纪初到今天人们一直忽略了辩证法。我们希望在本论文集中纠正这一过失。

在共产主义者的国家以外，本世纪有关辩证法的唯一一部学术著作是M.J.阿德勒写的。他的《辩证法》（1927）一书及他在《西方名著丛书》中的《合题》（1952）一书里所论述的观点，成为研究的重要基础。但在这些书中人们很快会发现，作者并未替辩证法这个概念下一个适用于任何时代的“定义”。人们总是从辩证法可以界说的方面来认识它，并运用它来证明自己感兴趣的某种问题。实际上，无论是辩证法或是这些论者都是流变不拘的。确实，辩证法概念本身的一个主要特征恰恰就是难以给予具体规定。辩证的法则从来没有停止过自己的发展，它在任何时候都不愿受约束。要把辩证法固定在一个单一僵死的定义中就会毁灭它。只要人们懂得了这种辩证法的变化和发展的观点，那么，就可以运用辩证法来说明、解释许多日常生活经验。当然，这种解释本身会导致人的行为概念化，但立足于这种辩证法之上的概念化远比那种一成不变的辩证法更富于人的气息。正如本书的标题所示，辩证法一直是人文科学的真正理论基础（我们不妨说它的“定义”就是如此）。这就是说，辩证的法则是对机械观的强烈谴责，就这一点而论，当今的心理学竟几乎仍是机械观占优势的科学。

那么，人们一般所指的“辩证法”是什么意思呢？在这一章里我们将考察几种观点；过去一些思想家正是以这些观点来解释辩证法这一概念的。我们并不想死死抱住一个定义，只是为读者阅读以下各章作准备。在以下各章中，心理学家们从不同的专门研

究出发提出了不同的辩证观，表达了自己的看法。

辩证法是世界的法则

辩证法理论最古老的释义之一是“世界法则”这种说法。在西方记载下来的最早的哲学文献中，米利都学派的阿那克西曼德（公元前611—547）认为，宇宙是由对立的成分组合在一起的，如空气冷、火热等等。后来，赫拉克利特（公元前540—480）又说，斗争是变化的法则，事件正是据此法则在时间中发展。这种观点来源于对立是一切生命的基础这一事实。赫拉克利特甚至说，对立的两极在意义上是“相同的”（因此，可以说左即是右）。恩培多克勒（公元前493—433）认为：“爱与斗争”是推动事物发展的辩证的对抗者。在苏格拉底和柏拉图的哲学中，日常事件的世界（潜在）之所以可能过渡到纯粹的理念世界（存在），是因为一切语词的意义都是相互关联的，它们构成一个辩证的整体，这一整体的基础乃是它们所指称的真实对象（即理念—校者注），但仅从表面上我们是看不到意义与对象这二者之间的关系的。下面我们还将读到这一点。历史学家们很早就注意到，希腊的精神就是宇宙精神，因为一切自然事物都被看作是辩证地联系在一起的。因此，认识、知性、理智等方面都是“同一事物的各个方面”。

我们不能误认为对辩证法的阐述仅限于西方的思想。佛教在东方思想的发展中起过重要的作用。许多学者都曾明确指出，印度、中国、日本的思想因同化了佛教的思想而具有自己的独特性。佛教对尘世生活持有激进的辩证观。印度人及印度佛教哲学的中心观点是，必须寻求自然中的空，打破虚假的两分法，寻求只有通过“解脱”或“涅槃”才能获得的完整体验中的和谐圆

融。再来看看中国的哲学，名著《道德经》（公元前600，可能是多人合著）充满了辩证法思想，最著名的是阴阳法则。阴或阴的因素被描绘成被动、接受、柔弱，是事物的一个方面；正如女性或母亲一样，阴代表了世界中的创造的潜能。阳则是主动、进取，明显地显示出阳性的力量。和谐作为阴阳之间的辩证平衡最为人们所欲求，尽管中国人的特点确实是宁可以柔弱胜刚强。在本书第八章中，我们还要更详细地说明阴阳法则，特别是了解毛泽东辩证思想的背景。他的辩证思想可作为我们说明中国哲学的又一例证。

毫无疑问，近代最重要的辩证的世界法则观是马克思主义者的阐述，它把黑格尔的上帝概念作了唯物主义的改造，揭示了贯穿于历史的辩证运动。这一发展采用了重复的正、反、合三段式。黑格尔（1770—1831）讲的是人的“精神”中的矛盾，以及“精神”在各个阶段的冲突和发展。马克思（1818—1883）把这一对立纳入经济力量和与此有关的阶级斗争之中。贯穿历史的辩证法行程是无情的，其结果是明确的。上帝也许会获得自我意识，而辩证唯物主义中最后的“否定之否定”则将在无阶级的状态中完成。马克思发现，物质自然界中的辩证法是对资产阶级和他的教条主义的学者们的嘲讽和憎恶，因为，它在自己的内涵中既有对事物存在阶段的肯定，同时，又有对这一阶段的否定，包含着自己不可避免的解体……。

这种确信资本主义必然灭亡的看法至少是今天辩证法的概念（在西方世界）不普及的原因之一。许多人天真地认为，“辩证法”就是思想史上的“辩证唯物主义”。实际上，历史上不少辩证法家曾主张，我们不能预言辩证概念永恒不变的过程（关于这一点请看第12章）。在辩证的冲突或矛盾中，如果结果事先早就知道，那么，真正的辩证冲突就不会发生了。一如我们将在下一

节中所看到的，这一点正是苏格拉底对辩证概念的理解。而且，黑格尔和马克思都认为辩证运动将在某种特定的社会秩序中结束，这样他们便完全湮没了那一阶段以后辩证发展的任何可能性。

作为有效推导法的辩证法

我们可以举出的第二个辩证法的含义是可靠的推导法这一提法，也就是达到认识真理的正确的方式方法。在我们涉及知识问题时，我们总得涉及意义的问题。“意义”一词在盎格鲁·撒克逊的字源里有“希望”和“意向”的意思，它有时指有指向性的起点或推导的起点，通过“已知”推导出“未知”。不管我们所指的是一个词还是一个意象，“意义”中的含义表明，“这一项”与它项或“其它”多项之间有相关的联系，意义把多项纳入了一个整体之中。但在此，最基本的模式，那怕是最简单的模式，也可能是相对立的。辩证法家们总是坚信，意义之间的这种联系决定了它们的相互对立。与一个人“意欲”引起某人对某样东西的注意时，从表面看来这桩行为是非对立性的。但甚至对这样的行为我们也可以看作是对立性的。因为它表示的是“就是它而不是别的什么”，或者“你应该注意的恰好是它而非其它”。当然，有些辩证法家也说过，没有必要认为一切意义都是对立的。正如我们所知，许多意义就并非是对立的。此外还应提到，我们不知道“右”，就不知道“左”。赫拉克利特说，如果不是因为人类社会中有非正义行为，我们也不会重视正义的行为。他说这话时就运用了辩证法的原则。行为的“否定”方面帮助人类认识到肯定的一面。

在人与人的关系中，道德与伦理的概念也有明显的辩证法的

含义。辩证法的法则有助于道德与伦理学的理论。神学家们更是经常用辩证法理论来为自己辩护。比如，在马谟尼德斯（1135—1204）提出的希伯来教和圣·伯那汶图拉（1221—1274）推行的哥特教中，“否定的神学”概念就是典型的辩证推导法。既然上帝是不可思议而令人敬畏的概念，那么，我们就理应承认自己对肯定概念的无知。既然生物远远低于这一上升的意义，我们就只能从“是”这一极走向其反面去说明上帝“不是”什么。

神学家们一贯认为，辩证法是“个人的推导法”，通过它，个体才具有在生活中选择“善”（上帝的意志）的能力。因为善与恶是辩证的对立，在某种程度上说，实际选择的行为道路就是“成为一个人”。现代心理学对这种辩证概念一无所知，它在论述人的行为时用的完全是另一套术语（这些术语我们将在下一节涉及）。不管神学家们是否意识到这一点，他们几个世纪以来一直是用辩证的逻辑去解释“自由意志”的。在更为遥远的过去，奥里根（185—254）关于神的力量的衰微说也属这一类。上帝所创造的善，只有在与潜藏在宗教事务中的恶对立时，它的意义才明确。既然以其他方式谈论善是没有针对性的，那么对恶的选择就必然存在。因此，以这种选择作为辩证存在物的神肯定相反的可能性，这就仅仅成为一个简单的时间问题。几个世纪以后，克尔凯廓尔（1813—1855）就把他的存在哲学以及“非此即彼”的抉择能力这种“主体辩证法”植根于人的存在功能之中。这就是说，克尔凯廓尔使他的辩证法摆脱了黑格尔式的世界原理模式，而把辩证法置入作为主体的人的胸中，因为每一个人必须抉择并把自己托付给某种行动过程，这是生命的本质。

在东方哲学中，从墨翟（公元前468—376）的著作中，兴起了一个辩证法思想的学派，并大规模地发展起来。墨翟认为，辩证法是一种用来鉴别正确与错误、好与坏、相似与不同的方法。

后来公孙龙(公元前330—250)注意到，一切事物都不过是永恒不变的“一般”的表现，它通过日常生活的具体“特殊”中的对立联系诉诸人的感官。这种哲学显然类似苏格拉底-柏拉图区分存在（不变的一般）领域与变化不定的领域（含有一般的具体特殊）的提法。下面我们就来谈谈这个问题。

当谈话中用到“辩证法”这个词时，如果一般人不是马上想到“辩证唯物主义”的话，他一定会想到由苏格拉底在教授或探讨知识时使用而发展起来的“问答式”。柏拉图的“对话集”记录下了这一过程。首先是苏格拉底向他的学生提出问题，并要他们采取某一立场，然后他又与学生的立场对立，以捍卫他的观点。如果学生选择A，苏格拉底就捍卫非A；如果学生选择非A，他就捍卫A。在他来说反正都一样，因为他并没有把自己看作是记忆中储有“知识”并把它传授给学生的人。他作为一个人所知道的一切，被问的人也知道。两个人在对话中共同合作，辩证地探索潜在的知识，双方通过口头的探索能学到更精粹的东西。从开初所赞成的谬误出发，他们逐步达到其对立面-真理！因为任何事物都是由这种对立结合起来的。

以后柏拉图照搬这种在老师与学生之间展开的讨论。有时人们会觉得，苏格拉底总是聪明机敏地引导交谈达到某一预定的结论。仿佛对话是根据脚本进行的。但苏格拉底确实竭力想避免这一点。他的意图只是要保持交谈的开放性，自由地在任何可以想象到的方向上进行，所依循的仅仅是思想在自由的交流中所形成的东西。假如有人采用辩证的问答术只是为了去左右交谈，支配这种口头探究过程达到某种预定的结论，那么苏格拉底会称它为“诡辩”（即虚假的、经常是貌似有理但却是欺骗人的精巧的论证方式）。希腊的诡辩派正是这样干的。苏格拉底十分乐于挫败这些浅薄的讨论者和“老师”。在苏格拉底看来，辩证讨论的

灵魂就是彻底挖掘出事物中潜在的可能性。交谈中所涉及的各个方面都得到合理的考虑。因为双方都不知道这种口头讨论将在哪里结束，所以两个方面都需要开掘。确实，这种发掘式的辩证过程是没有终止的。在辩证考察中提出的问题常常多于回答。总之，“最后的答案”都不会是现有的。马克思所说的物质现实中所具有的辩证行程确定性与苏格拉底提出的这种关于辩证法的理性解释是不同的。

作为无效推导法的辩证法

诡辩派提出了另一种辩证法观，他们认为辩证法是靠不住的推导法，不管什么时候运用它，在逻辑上都会引起错误。也就是说，辩证法根本不能使用，它简直就是谬误之父。把谬误看作“某种实有的东西”，看作推导知识过程中的积极性因素，这种理解方式太奇特了，它与假定没有谬误、假定谬误是与真理毫不沾边的那种理解方式截然两样。亚里士多德纠正了把谬误与作人的智慧中的遗产这一看法，他提出了一种旨在打消（至少是限制）人们对辩证逻辑的信任的思维风格。他憎恶苏格拉底辩证法的那种“坐在椅子上空想”的特征：两个人坐在一起谈啦谈啦，常常把他们愚弄得以为自己逐渐懂得了真理，实际上却是囿于个人的偏颇永远没有摆脱错误。亚里士多德否认一个人从谬误出发会接近并把握真理，进而提出了一种“注重实际”（toughminded）的哲学。毫无根据的前提只会得出毫无根据的结论。但他并不否认人们能够辩证地去推理。他承认，当我们的主要前提受到攻击时，我们都得靠辩证法来保卫，因为就我们的前提比别人的前提更充足可靠这一点而论，常常没有实在的“根据”。在这种情况下，我们大家都成了诡辩论者。但这一条理由仍不能说明

诡辩论就是基本的或“科学的”推导法。

亚里士多德的批判所要完成的任务是把人们的注意力引向如何从前提推出知识（亦即一般所谓“演绎”），而辩证法家们总是执着于构筑前提（亦即一般所谓的归纳）。辩证法家是一个探索者，而亚里士多德却夸耀自己的独特功用在于实际地创造知识。我们知道，辩证法家们强调的是如何解释事件、看问题的出发点、以及由于在解释事件时持有偏见而引起的本来无偏颇的事件中的矛盾等问题。比如，马克思强调指出，历史事件不仅得这样去理解，而且必须如此去解释，一个人的解释受其阶级性的制约，他不可能摆脱这一影响。生活于某一历史时期的人，由于卷入事件的某一边太深，使得他不能看到归根到底是什么力量在起作用。因此，那些不可避免地要从自己的框框去看过去事件的历史学家们适当运用辩证的考察就会使自己的头脑开窍。这里我们谈的是带有阶级偏见的单个的人，我们可以把它与克尔凯廓尔对辩证考察的看法直接对比一下。克尔凯廓尔认为，个体必须使自己处于他主体地通过辩证考察所达到的生活“境遇”，从而按照自己的承诺去“行动”。不管是个人的行为还是个人对历史的解释，事件的辩证构筑把人类个体置于知识创造（归纳、说明、假定）的最前沿。

另一方面，亚里士多德尤其注意从已构筑起来的前提出发演绎出知识！他区别出两种逻辑推理（推导法）形式：其一是必须推理，其二是辩证推理。二者之间最关键的区别在于，我们赖之于从中推出（演绎出）含义的那些原始命题（特别是“基本命题”）是从何而来的？辩证法家把其原始命题仅仅建立在“意见”的基础之上，譬如说，苏格拉底以“什么是美？”这个问题来引起一席对话，而他的学生则根据自己的看法来回答他的问题。反之，持必然推理者则仅仅依据原始的、真的意义来展开思维。亚里士

多德对什么是原始可靠的前提给予了种种，但其核心思想是任何有意义的陈述中的不矛盾性。对于原始可靠命题的真值，人们不能择取“亦此亦彼”的立场。

比如，“一切单身汉都是未婚男子”这种同语反复是有一致性的，它不容有矛盾观点的选择余地。另一种基本的可靠的前提也许可以说是一切经验“事实”，因为这是一个关于现实中真正的情形是什么的操作的定义。亚里士多德是真正的生物学之父，他希望打消对辩证讨论术的偏信，把人们的注意力引向客观存在的经验上的明确事实。操作的定义实际上是变相的同语反复。比如我们讲，“就这一研究来说，X尺度是我的X概念。”我们一定很讨厌“它就是它”或“X即是X”这一类的陈述。可是，使用这些陈述的目的是旨在使任何有矛盾意义的称谓变成非矛盾的。这些被断定的陈述就排斥了任何毫无意义的胡说，从这些“给定的陈述”中推导不出任何辩证法的把戏或是诡辩论的游戏。有些辩证法家可能仍会坚持甚至任何同义反复都是包含矛盾的，不过其他人会同意在这种情况下，这一同义陈述的两端之间是不包含矛盾的（参见前一节我们对意义的讨论）。

可以说，辩证推理和必然推理之间的区别，渗透到了历史上各种神学理论和哲学理论之中。比如，在神学上，圣·奥古斯丁（354—430)就是一个彻底的辩证法家,他的“圣三位一体”概念就是这种全面观察事物的倾向的表露。圣·托马斯·阿奎那（1225—1274)很接近亚里士多德，他也担心滥用辩证推理，尽管他从来没有否认人毕竟能“运用对立来推理”。另一方面，奥康（1280—1350）把亚里士多德的必然推理彻底具体化到人的生理模式中。他把通过感觉器官直觉到的知识与通过抽象得到的知识区分开来。这一点所依据的“仅仅”是在感觉摄入后还有精神上的理智活动出现。由于知识（或今天所说的“信息”）通过感官

传入大脑，由于感觉在感知结构中是单一的和单向性的（神经只传导“一个”信号，而不是“二个”以上的信号），因此，知识一向被说成是从经济领域开始的。知识以“那儿萌生”，然后又被带到“这里”，在这里精神的活动极为有效地成为智慧产生的必然形式。这样一来，辩证推理就被贬拙为某种输入信息的错误过程。辩证推理向来可疑，统统是谬误，它在这一意义上只能是无！

在英国经验派哲学中，我们看到了这一辩证推理在人类思想中遭到彻底否弃，16世纪至17世纪兴起的数学怂恿并支持了这一否定的过程。数学推理成了必然推理的唯一的绝对必要条件。在必然推理中，亚里士多德的“矛盾法则”不涉及这一问题，即“A不是非A”。自然，这是毫无辩证之处的，因为在辩证法家看来，矛盾状态或悖论是获得最高真理的潜能。我们看到，英国经验派成功地把心灵的概念数学模式化了。霍布士（1588—1679）很喜欢说“思维即计算（即加减）”，洛克（1632—1704）认为推理就是根据过去这种或那种感觉冲动出现的次数来推测现在的能力（奥康的直觉认知），他由此而提出了许多与数学类似的东西。辩证推理被说得一钱不值，洛克的这种模式今天仍是经院心理学的想当然的学院化范式。在当代简直难以找到一种认为人能“以矛盾来推理”的理论。由于自然科学的兴起，精密实验主义中的论证术成了人的行为的唯一模式，成为扼杀辩证法的帮凶。逻辑的发展是这样的：辩证法中包含着谬误。心理学是科学，所以它不能包含谬误。结论是什么呢？辩证法对心理科学来说是经不起考验的云云。够了！难道人类辩证推理的结果真是如此吗？

辩证推理与必然推理之间的对立也出现在东方哲学中。我们已经提到过墨翟和公孙龙的辩证法学派。此外，孔子（公元前551—479）则提出了摈弃辩证法的思想。在孔子的哲学中明显包含

着一种必然论证的逻辑，孔子提出了一个有明确等级制度而没有争夺的和谐、稳定、复礼的社会。人人克己就能克服对立，因为他假设有一种正确的和一种错误的行为方式存在。所以，“纯”儒家是反辩证法的，虽然后来儒家的命题和阴阳法则结合起来并在旧中国出现了占统治地位的宋明理学的形式。

辩证法是超验的

“信息”作为输入脉冲传入大脑，依其频率的分布引起各种可能的回波，这种说法是从奥康经由霍布士到洛克的路线，它对心智提出了彻底的机械主义的解释。这种推理方式在控制论中得到充分的运用。输入机器的前提非真即假，决没有既真又假（矛盾律）的情况。一旦辨出有谬误，这就等于说无“真理”可寻了。所以，机器的功能仅在于辨错。人们常说，所谓的机器思维确实从不出错，这只能说明，机器思维什么也创造不出来。它们象必然推理式的理论家一样，只能从无异议的含义中推出或演绎出信息。这些无异议的含义则恰恰是构筑在滋养它们的真实的大前提中的。机器的操作者把这些前提置入机器，机器必须分辨谬误。

现代认识论企图用精确统一的术语描述人类中活生生的个体，对此我们该说什么呢？正如我们所曾指出的那样，现代心理学的学院化范式是洛克式，它无法将机器与操作思维机器的人区别开来。现在各大学里的心理学不就是如此吗？他们当然不能做到这一点，因为人的辩证想象已被排斥于心理学之外，这是毫不值得惊怪的。人类的行为个体（作为一个全能的行为个体）被概念化为一个单向性输入输出事件的连续体，并凭借种种中介来起到行为的可能“决定者”的作用。中介是过去的输入信息，在以

后的时间里，依据频率和接触的数学式原则，通过出生后起作用的直观印在“白纸”（洛克语）一样的心灵上。于是，就把错误归因于机能不足、输入有误、对输入信息的错误编码、蓄存水平失效或由于干扰而丧失整合贮存信息（记忆）的能力等等。心智（如各种事件一样）只是在严密的因果律领域里流动。这种因果律设定自然科学只能依凭单一的必然推理才会向前发展。

直接与英国经验派的这种心智观相对抗的，是以康德（1724—1804）为代表的大陆哲学路线。虽然康德与他以前的亚里士多德和阿奎那一样，未敢放开手脚去运用辩证法式的沉思，但他十分欣赏这样的看法；人的理性的确是在扩展意义时运用两极对立来发挥作用的。奥康使直观似乎完全成为无结构的东西，作为个体的人，对于外界的感觉经验似乎就是这样。康德实际上是说，感觉经验是由人的感性时空形式组织起来的。但时空的功能不是在感觉经验“里面”，而是与每一个人面对原始经验，对经验作现象的直观把握时置入感觉经验中去的。这种精神的组织能力对于推理极为重要，因为当我们在纯粹理性的沉思中，可能有超越全部感觉经验（直观）的理念。知识可以从经验出发，并由感性因素组织起来，但它并不总是从作为输入的经验中产生的，因为在纯粹理性中（亦即自由思想中），可能会有与“外界现实”完全无关的理念。

事实确实如此，人的心智中的超验的辩证法功能使我们能凭想象去重新组合和高度重构我们每天通过矛盾推理和对立中的矛盾而感知到的经验指述，由此，我们便从日常事件和已知“事实”中摆脱出来。心智不管是在经验之内还是在经验之外，都完全能任意构想，人面狮身的斯芬克斯就是壮丽而有力的例证。思维机器能从它的电子中介输入信息中重新组合出这种非真实的东西吗？斯芬克斯的确树起了一尊人的辩证智慧的纪念碑。假如摩

西把他的十诫纲领输入电子计算机，那么我们绝对看不到奥里根辩证指述的那种神圣力量。一个仅知道必然推理的人，在“你不得觊觎邻人的妻”这样一块想象的单极指向的标示上，绝不会直观到猥亵的东西。

东方哲学中也有这种辩证的超越主义。印度佛教哲学家龙树（100—150）根本否认或拒绝承认由四对对立的因素构成的现象经验：非生非死，非永恒非瞬灭，非一非多，非来非去。在此我们又看到一种类似前面提到的黑格尔和马克思式的“否定之否定”形式。但龙树是说，佛徒僧人只有通过超越存在的对立紧张关系，走向空（sunyata）和无欲（sunya）的存在方式，才能达到中道。禅宗也有类似的看法。入空门者只有超越他的问与答、真与假等矛盾对立，去探求彻悟并力求达到与梵合一的最高状态，才能进入澄明之境。接下来我们谈关于辩证法的最后一种解释。

辩证法——寓杂多于浑一

我们要提醒读者注意这一定义。其实，在以上的论述中已涉及到它了。在很大程度上，它是心理学最重要的用法，并可以视为与所谓的矛盾律相对立的法则。早在古希腊时期的哲学论文中，就已经有“寓杂多于浑一”或“寄浑一于杂多”这一类命题。说法是多种多样的，诸如一与多、一中的多等等。这种多样中的统一的说法就是希腊辩证哲学家们的看法，他们的世界观就是运用辩证法则去区分事物。一个人如何去把一块“整体”切成小块，从根本上说是极为任意的，因为通过辩证的考察，它总是表现为：A与非A不同，实际上“这种差异”是“不矛盾性”的一种形式，只要我们通过xyz的透视镜来看一看，就明白了。辩证

法家认为，某一事物在同一时间里不能既存在又不存在这种看法是不对的。黑格尔曾提出过一个论据，说明一事物能在同一时间里既存在又不存在。圣·奥古斯丁的“圣三位一体”概念（我们前面曾提到过）也证实了这种看法。它们恰好都是以人们所看到的整一性为前提的。

当然，求助于必然推理的人会马上反驳这种说法，认为这样的论据或概念统统是瞎扯，辩证诡辩术永远只会带来谬误和悖论，因此极不可取。要是我们从方法学的实证观点出发来看待这一情形，我们就得承认，必然推理的驳难是有道理的。如果在科学方法中，左可以指右，上可以指下，在这一方可以找到它的那一方，科学方法就不成其为科学方法了。我曾努力想证明，精神分析学所提出的东西是精当的，它是在科学上使用辩证法的代表作。弗洛伊德在1908年给荣格的信中，谈到他与费伦茨合作所发现的根据和法则，并指出：“妄想狂告诉我们的全是假的，它的反面才是真的。弗洛伊德实际上对他的病人都持这种态度。被否定的材料恰恰是极为重要的。病人竭力否认某种东西实际上是说：“我必须压抑它不说出来。”

虽然对妄想狂或精神分裂患者来说，这种方法的确无可非议，但它也很难说是一种科学的法则。对这一类洞察力甚至也能用科学方法来研究，即把理论形态转换成实验法中的变项，并据以预测某种结果（在证实证据过程中的“控制和预测”）但把辩证法变成必然推理本身就是极冒险的买卖，因为得考察到它有成为诡辩和错误推论的潜在可能。另一方面，否认人类行为中辩证推理的可能性同样也是冒险的买卖。假如弗洛伊德不幸使他的人类行为辩证法强加于科学的方法，那么现代实验心理学也就一定要翻案了。正如我们所看到的，现代心理学的推理是必然推理，并把这种推理的基本原理推广到行为概念本身上去。它现在所做

的，恰如伯特所说，正是牛顿的科学早就做过的，即把它的方法变成形而上学。

在一本讨论辩证法的书中理应提出论证的问题，因为人们都知道，辩证法家是能够达到科学的精密极限的。在本书中我们还将举一些例子，说明观察和实验的努力也得以辩证推理为基础才能形成在科学上可靠的（方法）概念（理论）。就这一点而论，我们真正的问题是，要使社会科学家们相信，辩证法可以应用到人际关系、社会历史动力等领域中去。一旦人们接受这一前提，一旦这一范式被认为是值得利用的，那么，如库恩在他的“规范科学”概念中所告诉我们的，我们就有可能以实证的研究有力地支持规范科学。至于现在，还没有什么办法能证明已被说成是根本不存在的东西！

格式塔心理学家比任何其他心理学家都更积极地阐发这种看法。他们认为，“整体比各部分的简单总合有多得多的东西。”科夫卡（1886—1941）对洛克式理论家要求把还原的无限循环引入科学研究深表惋惜。科夫卡努力反对这种还原的倾向，因为它专断地无视人的存在的许多方面。他希望扭转心理学中的这种倾向，从而帮助“重新建造在秩序的发展过程中被破坏了的整体的本来面目”。当然，这并不是说，格式塔心理学家在表述他们的行为理论时已使用了辩证法的概念。格式塔心理学家是他们时代的幼子，因而他们并没有充分重视象康德主义的感知和思辨理论中的超验辩证概念。“不可测概念”在格式塔阵营中并不比在洛克主义者中较受欢迎。

寓浑一于杂多的理论在现代是由精神病学或心理治疗所复兴的。在论及弗洛伊德时我们已提及这一点。在精神分析学家和那些紧紧追随精神分析学家的人格心理治疗家们的著作中，充满了变相的行为辩证法，只不过它罩上了一层反话、怪论、自我毁

灭、“疯人逻辑”之类的外衣。本书第四章将进一步探讨辩证法理论的这一十分重要的运用，并对它做出更为详尽的评价。在美学和艺术表现的理论中也有十分生动的辩证法理论。最典型的就是，人们发现，艺术经验要求一种“对立的紧张”，因为，在这种紧张中经验的整体内涵着一些具有审美因素的内在冲突。豪塞在他的四卷本的《艺术的社会历史》一书中运用这种观点讨论了建筑、戏剧、小说、绘画。要考察任何艺术形式都得凭借辩证分析。音乐是最变化无穷的艺术形式，因为它同时表达相对立的音色和极富情感表现的旋律。不过，心理学尚未看出应利用辩证法模式于它的美学理论。

我们再回过头来看看东方哲学。禅宗大师曾提出这样一个问题：如果有人问必然推理论者一个自相矛盾的问题，如“单掌相击会发出什么声响”？他该如何回答？在这里，这位大师所持的就是辩证立场。他要以涵盖一切的自然浑一去统摄众僧。他这样教导自己的学生，其原因仅在于，提出一个问题并不意味着该问题的合法性，该问题就能成立，因为任何问题都会导致把自然界人为地分裂为“多”，而实际上自然只可能是“一”。提出问题的人都是苦苦思索的求学者，但他们却总是对自己正在探索的东西一无所知。他们应该追求的正是一种对浑然一体的存在的认识。自然不需要问题，不需要科学上的解释。要体验自然中的最幽微的意义，个体必然溶入自然的浑一中去，化为自然的风草虫鱼和单纯的“存在”（自然的“一”）。

结论及人本心理学的可能

我们的上述考察无疑初步证实了这一论断，即，对每一种理论观点来说，辩证法都不会只有一种单一的含义。它是两极观、

对立说或矛盾论。就真正的辩证法来说，两极中的一端必须包含另一端。对立必须是自然的，非人为的。A·阿德勒在他的著作中曾这样描述辩证法："当我们治疗一位受虐狂患者时，辩证法常常就变得十分明显（正题）。在他们没有受虐待时，就产生疾恨和愤怒（反题），直到他们通过捐躯才找到达到正常的途径（合题）。阿德勒使用了辩证法的语言去表述他的看法，但这只是杂牌辩证法，因为，在欲求受虐这一情境中，正题不是反题（仇恨那些不虐待他们的人这一情境）的真正对立的含义，正题与反题没有形成对立。从前项我们推不出后项的含义。真正的对立应是某种完全不同的东西（比如对被虐待的惧怕）。

只要正题的这一含义暗含着或暗示着它的对立面，那么我们就会有种种方法走出"下一步"（不管它是什么）。阶级斗争学说就暗指一方战胜另一方，或者也许是暗含着某些在未来才会出现的正题的合题。从正题经由反题达到合题是一个运动过程，社会科学和心理学中发展理论家的史学家都强调这一点。他们常常提到"新"的或"高一级"水平的概念。新的合题综合了矛盾。但任何辩证理论都不是必然要求矛盾的解决，而且，辩证法家也不应寻求对立含义的矛盾对峙在存在的需要中某一天达到终结。合题是否出现，最后的否定之否定是否发生，取决于各个理论家使用辩证法的方法。

我们认为，各种形态的辩证法理论应紧密结合，这是一切各种对立意义（事件、信仰、阶级等）的必由之路。这不应误解成我们主张只有一种反题达到给定的正题。黑格尔也明确提出过，达到正题的不只一个反题，在辩证的进程中可以有四项。初次听说辩证法这个词的人往往认为这一概念指的是必然推理的解释，以为这种对立指的是严格可预测的A与非A这种一前一后排列着的把原始命题与真实命题连在一起的二元性。这当然不是辩证对

立的真正含义。一个人可以指称某一给定命题的对立面，而无需由另一个人视为前提。之所以如此是因为，在任何给定的正题中所确证的总是表现在潜在的意义外延的复合体中的意义。

比如，这样一句话："找寻在沙滩上丢失的表"，它表达了多层意思，既有外延义，又有内涵义。这一陈述本身就具有提议或命令的语调，所以，听者会马上以这种反应方式来回答："你凭什么指使我？"或"找找看"，"遵命"之类。换一个人也许会怀疑表确实丢了，因为这一陈述的含义中杂揉着"原始命题和真实命题"。这个人因此会思索："我们怎么知道表真的丢了呢？"第三个人也许会注意提出这一要求的人，并思考这一类问题："你怎么能肯定表是丢在沙滩而不是丢在露天停车场呢？"显然，在这一极简单的陈述中可以想象到许多对立的含义。但如果我们现在从此项推理到对立项，那么我们就有广泛选择具有非几何学的精确性的辩证推理的余地。

正如前面所述，从一开始我就把本书视为在反对心理学完全屈从于必然推理和机械主义（指行为主义——译者）的思想斗争中的一发"重型炮弹"。在当今，人本主义这一术语为种种不恰当的定义糟蹋得不成样子，然而我们确又想不出与机械主义相对的更好的术语。所以我们仍继续使用这一术语。它既包含有人本主义的含义，又包含有人道主义的含义。在思想史上，目的论哲学家和神学家与自由、自由意志等结下了不解之缘。不幸的是，目前的发展趋势是人们都想当然地认为，人本主义者不过就是些竭力鼓吹人的行为中高尚的、类似宗教的一方面的人。人们反而因此劝阻那些自豪地推崇人本心理学的心理学家们，说人本主义不过是假道学。

人们也把人本主义与所谓"交朋友"小组、各色各样的社会改革看成一回事，有些人甚而至于把人本主义与那些"自鸣得

意”的心理学团体混为一谈，这一类心理学家的本事就是在开会休息期间跑到公园里去，围着长椅大跳其舞。在这种情况下，任何人只要提出应从人本主义角度来研究心理学，就会被人看成是在宣扬“爱汝同胞、竭力相助”之类的劝世文。当然，在对待人际关系上我们应该维护这种基本的人道原则，但这类伦理态度无疑有害于在经验研究中作出客观的判断，经验研究要求我们必须尽可能公正地收集、加工、检验数据材料。当代理论上兴起的非人本化的倾向是出于如今大多数处于政治影响下和职业、学院圈子里的心理学家们对实证的偏爱，不了解这一点，人本主义者想促使他顽固的对手以更加人本主义化的方式去描述人类社会就会白费气力。这是无用的。最好是遵循荣格的见解，人既不是天使，也不是魔鬼。

如果心理学家在构筑理论时确实是为了提高人的尊严，如象罗杰斯所做的那样，或者心理学家提出自己的理论是为了人的幸福，如象斯金纳所做的那样，那么，这两种心理学家都可以说是人道主义者。前者是人本主义的人道主义者，后者是机械主义的人道主义者。要求每个人本心理学家必须是人道主义者是没有道理的。以前我曾说过，一个心理学家站在人本主义—机械主义立场上，并不表明他个人对人类的希望，也并不表明他愿意通过对善念的思考来提高人的尊严。一个心理学家的立场必然受他运用某种理论的意愿基础的制约。

机械主义者完全依赖于自然科学的反目的论和实证概念，而人本心理学家则可以通过某种方式运用辩证法去对科学作双向进展的（即既是科学的、实证的，又是人本化的）探究。我们希望，本书能充分揭示出：只有辩证法能为我们提供合理的基础，依据这一基础我们便能从理论上阐明人类的男男女女都是一种有目的的动物，在地球上的长期生活使他们发展出特别系统的概念思

维能力，同时，他们又具有这样一种倾向，喜欢对自己行为的道德方面担负起责任；对于现实生活中审美的或是幽默的东西，他们也能体会欣赏；他们乐于与同性人寻求共同的爱好而结成友谊，与异性谈情说爱，而且，这一切都不是哪一个文化的人所特有的，这是全人类共通的。可以公正地说，人们在试着说明什么是“人”时，他们真正想说的就是上述那些特点。在科学以及由科学得到的知识中没有任何东西会与我们这种对人类行为的看法相矛盾。

刘小枫 译　陈维纲 校

严密人本心理学的主要原则①

〔美〕 里奇拉克

我们完成了什么

本书各章是按照四因的形式来回顾西方思想史并进行论述的，这四因是一个形而上学的框架，我们发现，这个框架是在人类知识中自然而然地形成的。亚里士多德给这些概念取了一个名称，但是他毋须把它们“彻底想通”。因此，表1②中表示的思想被我们当作研究的论据，我们研究的目标是把握能够提供这些思想的那种有机结构，同时尽可能和表中阐述的意思保持一致。这就是说，我们是认真地对待表1中所包括的内容的，因为我们感到心理学不应该对它的论据自身的代表性如何指手划脚。

---

① 译自Rychlac, J.F., The psychology of rigorous Humanism, 1977, chap. 11。
标题是译者加的。本章是全书最后一章，原标题为“总结，反应 和再肯定”。作者在本书中用人本主义与机械论的二分法来概述人类思想和心理学发展的历史，并提出了一系列新的心理学的描述术语。作者主张，使用这些新术语，并用目的论的方法作指导，就可以完成心理学中的革命。使心理学既是精密的（即可以经受实验的检验），又是人本主义的。——译者

② 作者在本书第1章表1中并列了西方思想史上的104个代表人物和他们的主要思想，并仿效亚里士多德的四因论——从质料因，动力因，形式因和终极因四个方面说明世界，寻求事物的根本原因——对他们的理论结构进行比较和分类。关于意义的解释和方法论思想，作者作了这种对比：一是论证性的，特征是单一性，单向性，不矛盾性；一是辩证的，特征是对立性，把矛盾统一到总体中。当代心理学关于人的模式有两种，一是洛克式的，特征是论证性推理，倾向于质料因和动力因，二是康德式的，其推理既是论证的又是辩证的，倾向于形式因和终极因，作者的立场是支持后一种模式。——译者

我们发现，表1中有许多思想，如果不充分显示概括其意义的因果关系，就简直无法予以说明。那些想要把握表1的结构的心理学家，假如他们的构思只限制在四种因果意义的一种，两种，或者甚至三种之中，他们就不能达到目的。即使在自然科学的描述性解释中需要作这样的限制，在解释人类行为的时候限制人们使用在表1中引证的因果意义，也是有意而专断地在歪曲心理学实质。因此我们面临的问题就是建立一门这样的心理学，它能把表1中从人的角度形成的概念包括进去。

我们发现，这样做含有承认前人论点的意思。假如我们把这些论点当作本质设想，那么就可以用目的论的概念来说明人类的行为。确实，表1证明，在思想史中人们曾大量提出目的论的阐述。我们既然在历史的概述中致力于研究所有这些思想，我们就必须找到某些我们自己的前例，这些前例有助于我们理解目的论的见解。一种关于意义的分析马上就建立起来了，因此对人的辩证(除论证之外)推理能力的信念有助于我们的这项努力。不论是在东方还是在西方的思想中都可以发现，不仅有各种因果意义，而且有论证与辩证在意义上的对照，并且没有论据说明这是文化的传递所使然。这一值得注意的事实对于我们的努力赋予一种具有历史份量的信念。很明显，在这里根本不存在任何事实能削弱人类天赋辩证推理模式的论点。

在发挥这些论题的同时，我们还证明为什么在现代自然科学中对人类行为既没有使用辩证的描述，也没有使用终极因的描述，而对人类行为的研究本来是可能利用这两种描述来进行的。由于神学目的论与科学经验主义的历史性对立，我们在表1的各种原因中添上了培根式的限制，首先是添在非人类事件的描述中，然后是添在人类事件的描述中（尽管培根从来不曾有意要忽略在艺术、伦理学、形而上学等等方面对终极因的描述，这些学科中的

每一门都可以当作人类行为的表现形式）。数学及其相伴的矛盾律的同时出现，进一步起了一种作用，即在有关人类状态的概念构成中从可以接受的理论先例的清单上消除了辩证的阐明。这些程序限制的不可避免的（因为是符合逻辑的）结果，是机械控制论的人的表象。

我们按照所谓的洛克一康德模式对我们这一专业的主要思想家进行比较研究，以此来追溯心理学中这一发展的过程——它所以称为洛克-康德模式，是因为这两个哲学家在世界观上形成典型的对照，我们已经在各个时代和各种不同的文化环境中看到了这一点。毫无疑问，假如心理学不把洛克模式作为一成不变的范式来接受，这种情况也是不可能的。我们发现，就心理学中构造主义和机能主义两个学派的基本范式而言，甚至这两个学派之间的历史争论也是一种虚假的对立。洛克主义在心理学中鼓励的那种朴素的经验主义态度，在什么是确确实实观察到的东西与怎样解释观察到的东西之间引起了严重的混乱。心理学不是去察看载于表1中对于人类行为的充分说明，而是与17世纪社会历史的要求共命运，它认为这一时期对于科学的解答对于一切时代都是适用的。确实，现代物理科学在概念上曾经忽略了心理学。

在反对这种过时的科学观和这种科学观产生的人类表象时，我们接着就是要求在理论上而不是在方法上进行一场革命。如果我们保留科学中经典的、不变的确证逻辑，但是改变由这种方法加以检验的假设的形式，一门严密的人本心理学就有可能建立。我们本质上是在走一条“中间道路”，既不主张改变科学的控制和预测的方法，也摒弃一种几乎更加有害的作法，即：以非目的的理论公式来解释有目的的行为，说更加有害是因为它的害处不容易被发觉。这需要一场明智的革命，在这场革命中，我们要努力使我们的理论术语保持含意的清晰，与我们的方法论术语判然

有别。我们举了几个术语混乱的例子，并且作出了努力，在思想上厮清我们所指的人类行为的决定论和自由究竟是什么意思。我们在这场讨论中提出，目前在严密的实验中自然累积的证据不能证实一种对于决定论的绝对有效的因果解释。如果把目的性的假设加之于目前提出的关于条件作用的论据，毫无疑义，后者必将证实前者！

接着我们进入人类行为的目的论解释，在这个解释中，有必要引入一些新的术语，其中最重要的大概是目的作用（Telosponse）。找到这样一个术语似乎是绝对必要的，它否认反应(response）的过分简单含意，但不否认行为的发生这个事实。目的性的行为发生了，但是它在事件过程的起点起作用，在一段时间中先行地并连贯地运动，它本身并不是时间的函数。使用这个基本概念，我们可以包容表1中描述的所有行为以及库恩的科学革命概念中论证的核心。这样的革命在概念中发生了，起初是在某些现象不能理解为先前范式含意的连贯扩充(即它“不是推出的”)的时候引起的，因此一个新例的描述必须与观察到的事实更加协调一致；而此一例本身又是由改变了的范式这一新的概念构成所创造出来（即使之成为可能的）。

这个过程不过是人类用另一些东西来整理他们对经验的理解这种普遍事实的一个例子。他们必须具有，并且不断地寻找一个基本框架，根据这个基本框架，人们的行为发生了，或者能够被合理地解释、更改、重新解释，等等。同样，科学家们可能对于在严密实验框架中发生的事情或从经验方面所见的究竟是什么都有不同的意见。在观察事物、行为举止、处理人与人之间相互关系等等方面，以及对于什么是“正确”的方法，人们也不断地发生分歧，采取相互对立的立场。人类关系中最困难的方面，毫无疑义在于找出据以着手研究的共同基础。在群体成员中间，精

神上的不幸会达到这样的程度：家庭、职业社会、或者一个民族，都缺乏这样的共同属性。

因为人本心理学的最初陈述就是要提供这样一个关于人的看法，我们于是进入一种逻辑学习理论（Logical Learning Theory，简称LLT）①的描述。把行为的机械性阐释和目的性阐释两者归并在一起，都作为由做出这些阐释的科学家所提供，这是十足的抽象。这和无机界的机械性阐释不发生抵触，但确实说明，在经典的实验心理学的实验设计内部，有许多隐蔽的目的性行为正在发生。我们可以既从历史的角度又从实际的角度来理解，为什么一门行为主义心理学使用了控制论的和与机械有关的比喻（用LLT的术语来说，就是使用了一些同义反复的变种）来解释行为。他们是从一种导致错误的前提假设出发着手研究的，这个假设认为，要使心理学成为科学的，就必须使用控制论的和有关机械的比喻，他们与很多物理科学的同事一道找到了一种共通的语言。

其中具有讽刺意味的是需要象库恩这样的科学史家（1970）来描述科学家的一种表象，这种表象比在心理科学中提出来的表象还更合人性（因为是有目的的）。和这一讽刺相符合的是，行为主义者因此接受库恩把他们"当作科学家"对他们的行为特征所作的描述，却没有看见这一事实中的反常现象：即他们关于行为的规范理论不能把握库恩分析的所指。逻辑学习理论能够包容这种分析，就象它能够就其自身的意义水平吸收表1所反映的，

① 作者对LLT的解释是："一种对于学习的目的论的（人本主义的）阐释，它同时依靠论证的和辩证的逻辑解释类型。它是否对于较低的（低于人类的）有机体也适用的问题还没有解决，但这里无意否定低于人的水平的目的性行为。"这里所说的学习(Learning)发生在意义扩大的情况下，个人借助于学习可能变得对于经验有更为丰富的理解。这种知识的增进也可能不是"真的"，人们也可能"学习错误"。——译注

跨越历史的各种概念，并给予它们各自应有的重要性一样。

然后本书的内容开始讨论一系列实验，特别是在学习（词语学习）这个领域内进行的实验，这个领域曾充满非目的性理论的阐述。作为心理学中所需变革的一种类型，我们作出这样一个预言，可以把基于LLT之上的目的论的阐述用于研究的计划；形成这个研究计划最初是要检验非目的性的理论，甚至在这么不利的基础上，它也被证明是站得住脚的。在这个断言的基础上，在经过十五年以上的经验研究之后，LLT的拥护者的结论是，LLT已经得到了确证。在承认"如果……那么……"命题肯定后件的荒谬性时①，我们也许应该得出这样的结论：在搜集的资料中，"没有什么独特的RV②效果"的无效假设可以在统计显著的意义上，在令人满意的水平上被否定。

在评价情感的研究中有效产生的人类表象是一种有目的的有机体的表象，这种有机体在其行为中，能够既是任意的，又是严格决定论的，能够加深意义，并为此既沿着选择的方向，又沿着非选择的方向行动。生活的经验是由称为人或者自我的特性所整

① 作者对"如果……那么……"命题的肯定后件的解释是，"一种（论证性的）逻辑谬误，在其中作为一种情况（例如必然为真）所肯定的东西……没有必然地支持所提示的关系。这种谬误的一个例子是，'凡人（前件）都是有死的（后件）。这是有死的，因此，这是一个人。'这种谬误在科学活动的由理论到方法的序列中得到了公认，因此，对于任何经验上可论证的事实模式，在原则上永远存在N个理论来解释观察到的'结果'。"——译注

② RV是"强化价值"(reinforcement value)的缩写。作者对强化的解释是，"最好理解为一种方法论的程序，但逻辑学习理论把强化作为学习者的肯定得到成功的扩展时所发生的现象。因此，当理解的目的性或行动的目的性是根据一个前提形成，……我们就有正在发生的这前提条件的强化。……肯定强化的增进来源于肯定前提的意义，否定强化的增进来源于否定前提的意义。"对强化价值的解释是，"情感评价的操作化量度是通过要求被试者对可爱性材料预先作出评价得到的……，有人认为，喜欢的评价反映了肯定的情感评价，不喜欢的评价反映了被试者否定的情感评价。从它的背景理论来考虑，强化价值是意义性的非频率量度。"

理的，它从这个原始点出发，积极地进行概念化工作。在这个生物体的行为中很多是可以预测的，这是由于这些对意义的内省的整理要么是已知的，要么是可以由一个超然的观察者（extraspective observer）猜到的，他因为这种洞察力的缘故，预测了行为的方向。个人的和目的的决定由统计学预测的数学决定论（形式因）来描绘或探索。但是我们不让这些方法论的探索作为我们解释的理论，我们可以借此正确评价行为的自我决定的性质，它使这些规则性成为可能。此外，我们在错误变化中看到了“某种东西”，而不是“某种东西的缺乏”。错误不仅来自底层的随机波动，因而是可以预测的实在。正如我们所探索并预测的成绩一样，错误在同样程度上具有归因于主体的决定性。

假如正确地吸取历史的教训，假如我们推荐的解决办法是比较合理的，我们可以把这种对于心理学的研究称为“革命的”。我们对于这种自称的革命有什么经验呢？

我们革命的迂回

没有人能够在科学的概念领域内促进和宣布一场革命。如库恩提出的，当一个范式内部的不一致变得明显起来的时候，就应该逐渐地形成一场科学革命，或者这场革命要逐渐地强加给一个思想学派。但是当一个科学家集团不承认这种不一致（不象其他科学家那样看待这些不一致），或者承认这些不一致，但是把生活在这些不一致当中当作一种职业上的抱负，那又会发生什么事情呢？这似乎就是在心理学中正在发生的事情。如果我们说：“看，你的人性概念与有思想史以来的众所周知的人性概念是不同的”，这么说对于一个以自己的思想固执而引以为荣的心理学家来说，几乎不是在提出一种不同的意见。他会回答：“嗯，那又怎

么样呢？这就是科学应该做的事——剥去人类幻想的成就，并以真实的形式描述人类的行为，不加任何华而不实的‘拟人化’修饰。”许多赞成非目的性描述的心理学家并不都是这样直言不讳的。大多数心理学家并没有想过这一问题，不过这意味着，从实际方面来说，他们是继续支持一种对人类的非目的性描述的传统。

假若我们用一场革命对于心理学这门专业的明显影响来衡量它，确实，刚好在这一点上，LLT或任何其它种类的目的性心理学都会被判定为完全是不革命的。如我们在第五章讨论的，已经定形了的机械论的观点能够在所谓的认知心理学中给它的洛克主义以目的性的“声调”。由于这种适应性的改变，当前的时代精神似乎把这种认知性的阐述看成是革命的，而且从心理学这个专业的颇为晦暗和孤寂的角落里就没有一点点呼喊要对事情加以改变。我们并没有自以为是地相信，LLT除了在一种概念的意义之外，在任何方面都是革命性的。目的性心理学是一场人们期望的革命，不过我们还应该使它更活跃，使它扩展到心理学的整个领域。

有这样一些人，他们在听到心理学家这样说——好象必须首先接受了思想（理论），然后才可能有支持这个思想的论据——的时候，就认为这是把本末倒置了。他们说：“让证据自己出来说话”；或者说：“首先让我们看看实验的结果而不要有先入之见”；或者说“这需要作一种新的实验，而不需要一种新的理论。”我们已经试着证明了为什么这种对科学的素朴的经验主义的研究是无效的，除非我们在开始经验的研究之前愿意断定有些东西可能发生，否则我们就不能发现某些东西。本书作者在1959年开始RV的研究，就相信一项试验应该设计得很“周密”，还要严格地搜集证据，同行才会没有先入之见地考虑使这个理论受到检验。即使存在这样的先入之见，情况也一定是，在越来越

多的材料补充给一个理论作为证据的支持时，我们这些主持杂志的或批准委员会的审议人才肯花必要的时间来理解他们的一个同行的意思是什么，才愿意来审查整个的研究和经验资料的相关情况，等等。

这种看法是多么天真，库恩的分析是多么正确！我们在实际上认识到的是，在一个思想学派中训练出来的科学家发现，要以另一种方式来看事物，这从专业方面看似乎是不可能的。我们应该希望心理科学在这方面能够竭力仿效法律专业。虽然确实有一些刻板的或是有自信心的律师，他们不能持有与他们自己相对立的立场，但是法律专业的理想是能够按照先前事件的几条基本线索来观察一个案例的事实格局。一个精明强干的辩护律师确实是这样的人，他能够既从他这一方又能够从对手的理论上的法律判例来辩护一个案件。确实，如果他对于对手的讼案比对手本人更了解，就很能希望结果将有利于他所持有的更加全面的看法。这并不意味着在事件的整个过程中他都是"正确"的。对手可能正在为在法律上更能站住脚的一方辩护。一旦讼案结束，他甚至可能教给对手他可以考虑的辩护路线，这是他（指对手）未能加以利用的。

我们可能在这里遭到批评，因为我们使用了一种类似对手-程序的东西来谈论科学，但是就革命性创造观的精神实质而论，这似乎并不是不恰当的。不幸的是，对职业心理学家来说，法庭是专业杂志和批准机构的审议人的一条既薄弱又坚固的防线，而这些人一定会把自己装扮成科学职责的监护人。并且，当他们由于若干原因中的任何一个原因不能使自己在另一条思想路线中有所准备时，对于那些从一种不同的参考框架中讲话的任何一个人，情况就变得令人沮丧了。对于读者来说，回顾本书作者在公布LLT用语（或争取一笔继续研究的基金）的那若干年中所面

临的一系列——有时是富于幽默的——情况，那将是饶有趣味的。关系重大的问题在于理论的看法和选用的术语。确实，这种语言对大多数心理学家来说是陌生的，这包括那些想在如何说明行动方面看到变化的心理学家。事实上，我们对于我们所喜爱的理论表达术语能否载入研究出版物中，已完全放弃希望了，而且——主要是通过坚持使用方法论的行话——把LLT降到脚注参考中去，在脚注中鼓励读者去了解这“更广泛的理论”，这理论是“太复杂”了，以至不能为了节省篇幅（以及诸如此类的事情）进行适当的描述。这使杂志审议人的生活稍稍轻松一些，并且增加了机会，使我们的研究工作有可能见之于文献。虽然，说真的，甚至这种策略在很多情况下也仍然于事无补。

无疑地，因为理解LLT研究工作的要旨有困难，在使情感评价起作用的工作中，使用强化这个术语也部份地出了问题。虽然我们仍然相信，它作为方法论的构造物是可以接受的，但是心理学中的神话是：一种理论观点确实懂得另一种观点是怎样使用这个术语的。因此，要说起强化“价值”，并且不是指某种食物奖赏、休克、或者是在观察与实验上所追踪的成绩波动的水平——虽然这些都是方法论的（追踪、设计）因素——却是对神圣的理论结构的一种损害。我们对所遇到的新困难的这个方面只有责备自己而已。

然而，一种未曾料到的混乱与分歧的根源是由于使用词语学习的试验的设计和装置。虽然我们进入了这个领域，相信它是心理科学的一个可以接受的（虽然复杂）分支，但是我们吃惊地了解到，有这么多的心理学家——有些甚至是很固执的——打算不考虑从对偶联合研究中所产生的论据。记纹鼓① 在我们这个计算

① 一种很原始的生理实验仪器。

机时代是一个和马车一样粗糙的装置。有些心理学家一听到词语学习这样的词句，就会从脊梁骨发出一阵战栗，不论你说多少话证明人是有人性的也不能使他们平静下来。我们把一个人描绘得更象唐·吉诃德而不象嘎拉罕德，他骑马走进不相干的干旱的土地。迫使这些心理学家的思想超越精良仪器是完全不可能的。从这样的实验设计中永远不可能产生任何有价值的证据。

似乎这还麻烦得不够似的，那些典型地掌握了词语学习资料的心理学家发现，只能把RV全部当作这样的东西加以接受：我们试图证明（见第九章）它不是实验的人工制品，不是对“别的什么东西”的多余的量度，等等，即是说，它并不是和频率有关的。甚至当我们向对方提出了证据，并向杂志审议人谈到我们早期工作的时候，我们发现这些“词语学习心理学家”或“实验心理学家”（注意RV出版物只在人格杂志和有关临床研究的杂志上发表）完全不考虑以前经历过的东西，并且再三提出一些老问题。一个特别固执的编辑绝不可能越过“你怎么能确信这不是一个频因因素？”这个阶段。我们毫不怀疑假若我们把本书第九章提交给他，他仍然会认为在反回来进行RV研究这个问题上，情况是太糟糕了。另外一个有幽默感的编辑实际上承认，在有些最近写下来的情况中，关于LLT观点成立的某些问题是来源于他的杂志审议人对于有关构念（constructs）所采取的“阴性RV”的看法。我们双方都因这一讽喻而开心地笑起来。在这些编辑工作的决定中是没有什么个人的东西的；这些编者和他们的工作人员在这样的环境下是在尽可能地尽职，并作出了他们的范式假设。

当然，偶尔也有这种情况，一种编辑方针的策划就个人而言已经证明是无效的。例如，一家主要的实验杂志的编辑曾经反对RV研究，他的理由部份地是根据这一事实：我们恐怕在前后成

对的相关物中混淆了所谓的刺激的意义和反应的意义。我们愚蠢地相信这是真诚的陈述。好象它在理论上作出了区别似的，我们因此花了一年的时间进行一系列的实验，来证明RV似乎在S-R配对的刺激那一半起的作用比反应那一半多一些，——至少当一个对偶联合的两个部份（指刺激词和反应词）都由被试者发出时是这样。（RV研究的这方面在第九章和第十章中没有讨论。）在整整一年之后，实验被设计出来，重新提交给这同一家杂志时，又遭到了否定，这次是十分强调这一事实：这项研究是过时了的，它是有时代错误的，它是不相干的，并且在文献中同当时“热门的结果”是不协调的，等等。作为遭到拒绝的请求者，我们被告知，任何东西都要被除去，我们终于理解到了这个意思：对于这个编辑委员会的成员，不论有多少材料都决不会使关于RV的构念成为合理的，在经历这种情况的时候，要相信波普的证伪原则，确实是要接受一种唐·吉诃德式的世界观。

在心理学中没有任何单一的研究完全依靠自身就值得挑选出来作为一组不会受到攻击的事实，这些事实会立即形成某种理论观点。我们可以在任何研究报告的设计、结果或者解释中挑出毛病。为了更具创造性的研究路线，这个事实被夸大了，因为审议人很自然地被培养得缺少理论语言和概念化能力，这是从熟悉的东西转到不熟悉的东西时所必需的。就RV研究来说，我们多次听到假定的研究设想，它并不必定要检验它后面的理论。这实际上是LLT的原则，承认“如果……那么……”命题中肯定后件的谬误。但是，对于批评家来说，这似乎已经成为不考虑那些实际上是不受约束地自然累积的证据的理由。假若这证据能以另一种方式得到说明，它肯定是可以这样说明的，因此理论被人信奉的时候（这是不常有的）是不可靠的，即使它并不是完全不正确的！最低限度，这应该命令：这种“现行的范式”不应该被窜改，因为

在数量中存在着力量，并且为什么不站在优势地位一边呢？我们的很多批评家似乎就是按照这种方式推理的。在实验条件之间的平均差的意义上，当任何一门关于RV的研究成果不是太丰富时，或者所引证的绩点水平（P-levèl）不是很极端时，就特别容易这样想。

组间平均差中一个分数值的纯力有时可以具有一种催眠的影响。在0.5定为统计上显著的水平时能得到10分绩点平均差，要比0.1的统计显著水平上得到2分绩点平均差更好些。但是甚至这也不是确实可靠的，因为有一些固执的心理学家，他们有意强调绩点水平本身的作用。心理学家通常认为0.05（显著）时的研究结果比0.01时的研究结果“弱一些”。依此类推，0.01时的研究结果又大大地“弱于”0.001时的研究结果。这种把统计逻辑具体化的作法是非常有害的，因此，如果批评家既有平均差又有绩点水平要考虑时，他通过一种自命的“严格”，就可以说，“这些（绩点）并不是给人以深刻印象的研究结果，”而事实上这两种纯方法论手段都不是“研究结果”。实验的结果总是为理论服务的，理论把意义赋于这些结果，因为我们在科学中接受了控制-预测标准（真理的相符论）。只要这些平均差作为被预测的东西列出来，并获得了可以接受的显著水平，他们的价值就不在于这种任意的手段而在于理论，这些手段是指向理论的，并从理论中获得其意义。但是，如果就象在今天常有的情况一样，理论方法的混乱在批评家的意识中出现了，在一切事情上都导致了一种洛克式的世界观，那么，把他自己的那一种严格性施加于观察到的事实，就可以轻而易举地拒绝很重要的理论涵义。

当我们进入更加细微的研究领域时，这种没有想象力的研究是不可能继续维持的，就象在第十章中概述的那样。我们必需寻找更小的但统计显著的差别的交叉-证实（cross-validation），

这种证实单独提出时可能看起来不太有效，但由于一系列续发研究的一致性而增加了价值和统计上的显著。我们很容易忘记，绩点水平并非在富有大量资料的现实世界中进行研究将会做出交叉证实的那种可能性的概率陈述。具有一系列关于某些题目的研究经验马上就会使研究者懂得：0.001水平的研究成果常常不能在这一种或任何一种传统的显著水平上进行交叉证明，然而0.05的研究成果——它在各种不同的抽样实验中甚至处在0.10的水平上（或者反过来，0.10的研究成果处在0.05的水平上）——长远地看，却能为受检验的理论提供更多的东西。

所有这些使我们回忆起这样一个事实：一种革命的或革新的思想路线，比简单的"以研究对研究"所进行的审查，需要在更广阔的水平上的评价，因为这种审查不考虑有关问题的全盘研究路线和研究设计的精巧性（虽然这种个别的审查当然也有它的地位）。因此，完全可以理解，任何一位对于单项LLT研究进行审查的人，在精确把握所涉及和所测试的究竟是什么这个问题上，是有困难的。既然我们已经提出了一大批工作任务，并在此之前作了理论上的讨论，我们就希望，我们关于人的可供选择的观点——如果不是一场革命或一种革新——至少能作为一种迂回起伏变化，在未来心理学的贡献上，将平稳地纳入更直接的上升阶段。

反应和问题

在若干年之中，关于LLT的缺点，人们提出了一些反对意见，并提出了一些观察报告。我们在这一部分将考察其中的10项更为经常听到的反应和反对意见。以下的安排是先陈述一种反应或反对意见，然后再作出回答。

1．这种看法是基于一种循环论证，因为它坚决主张学习只

是在它已经发生之后才是可能的。

这个反对意见依靠这样一种假定：学习出现在习得的过程中，就象“描画”在学习曲线中一样。逻辑学习理论坚决主张，描画出来的过程反映了概念的形成，它被提出来作为超越时间（以及在时间之内）的一种固定的已知的东西。实验者对学习是什么（即学习的标准）下定义，但是在所谓的描画程序的误差变异之内，大部分被试者的行为是被提出来作为前提的行为，它被LLT认为完全和学习过程的一个部分一样是最终追溯到的路线。被试者必须学习的第一位的事情之一（即前提）是实验者期望他遵循的程序规划，然后他或者是遵守，或者是不遵守这些规则。对这样的学习用图解表示是“在（概念的）事实之后”，但这并没有使我们对学习的解释成为循环论证。量度过程必须预先根据实验的预测来决定，但是在科学的方法中，必须在学习中发生的事情的事后关系中记录下数据，在根据计划完成了抽样检验之后，被试者就获得了他们被裁定的标准水平，等等。

2．如果人们已经固定了那些赋予他们经验的意义的前提，学习怎么会发生呢？所有的人不都成了坚硬而不可塑的吗？

有关发展期和心理治疗过程的研究证据很少显示出人类行为有巨大的可变性。逻辑学习理论坚决主张，就人是不可改变的而言，这种坚硬性是由于目的决定论引起的，这种决定论是通过固定的前提而成为可能的，这些前提赋予生命以意义，因此，只要经验中没有发生某种显著的量的飞跃，这些前提是很难排除的。不管一个人是否发生了变化，LLT的论点是：我们只有通过恰当地理解在所研究的生命阶段内得到肯定的前提，才能判定这种可能发生的事件的原因。那些否定行为中前提的作用的心理学家，要正视一些理论问题和方法论问题，因为关于人类行为的研究成果已经以毫不含糊的趋势证明，意识是这一过程的中心特征。在

成功的实验的努力中，甚至错误的断言也能有助于说明这一点。因此要继续妄称目的性不是一个已经得到证明的事实，就会严重歪曲我们已经反复多次证明了的东西。

那些改变得更多的个人可能已经肯定了前提，这些前提合乎逻辑地蕴含着这样的意思：适应，革新，创造性的选择在生命中是自然的。这一类个人在生活中前进，随时准备使用一种类比，画出一条平行线，作出了从肯定什么东西是真的到肯定什么东西不是真的但或许是可能的这种辩证的逆转，如此等等。像天才这样的因素，他人的合作，甚至所谓的运气，也进入了这个等式。但是我们的克尔凯廓尔式的变化概念使LLT固定在“已知的”原点上，因为我们认为，行为是推断的对象，而不仅仅是（推断的）媒介。我们还坚持要看看理论家的断言，他宣称在人们的生活中正在发生着变化，或者没有发生变化。这个理论家把什么东西预先就当成是一种变化呢？确实，他形成的推断框架合乎逻辑地决定了他将把什么东西当作是他人行为中的变化。不论我们考虑的是被试还是对被试提出要求的主试，LLT都把问题推回到先行的意义，——这些意义是由人的特性（指被试或主试自身）合乎逻辑地传达的——对于人的行为发生了什么事情采取了某一看法。

3. 把一门心理学建立在像情感这样的先天因素的评价上是有益的吗？这不是对物质因决定论的一个让步吗？自由意志的概念怎么可以建立在物理决定论的基础上呢？

我们不应该混淆躯体的结构安排（包括遗传模式的各个方面）和心理的安排和模式。作为一种关于行为的逻辑理论，LLT坚决主张，人类智力倾向于以这种方式模仿和安排一些事件，这些事件是以一种遗传的行为能力为基础的。由先天生理结构使之成为可能的逻辑（逻各斯－秩序）不是唯一地由这一明显可知的结构

决定的，就像人类行为的模式不是唯一地由一切人都有同样一般的生理结构这一事实决定的一样。不论在一种文化内部和在各种文化之间，在人们走路、谈话、做事、以及过日子的方式之间，都存在着巨大的差别。说人们先天地在情感上确定了他们将把什么经验内容纳入有关生命意义的前提，并不是说作为结果的秩序（意义）本身是先天地决定的。在这里决定主要不是物质-形式的，而是形式-终极的，尽管我们承认，可以做出这一类判断（秩序）的躯体存在的原因是生物遗传的物质因所决定。

4．情感评价从何而来？

这是我的同事们最经常提起的问题。真正要问的问题是："你能够用动力因的术语来解释情感评价吗？"或者"你能够告诉我们在情感中作出的判断的动力因吗?"对这个得到重加阐述的问题作否定的回答是一件简单的事情，因为人们相信，当我们这样做的时候，终极因概念对于它自身是一种合理的解释。但是当一个人用这些术语来提出问题时，他似乎是在对批评者说："不，我不知道这些评价是从什么地方来的；它们是神秘的。"我们不是采取更加直率和精致的路线，并以理论构造的术语来提出问题，我们从经验中学到的解决这一问题的最好方式是以下面的路线来回答：我们生而具有在情感上作出评价的能力，就像我们生而具有记得从经验中输入的东西的能力一样。经验会影响作出情感评价的理由。在这种意义上，我们可以说，情感评价是来自"过去的经验"。在这种用语中，LLT想要承认的唯一之点是从所经历的经验的一开始，个体（自我）作为在记忆中已形成概念的东西是在构造和整理那些将被最初知觉到、在概念上被保留、作为基础而重新获得的东西，当前的行为正是由于这个基础的缘故而成为有目的性的。完全超出了输入-输出的同一因素（自我）采取了一种同躯体的严格的机械过程相对立的立场，并增添了对于全

部经验——过去的和现在的——构造和整理（意义）。

5．辩证法不是经不起生理学和生物学的研究的检验吗？物理理论在实质上是100%论证性的。

虽然在论证的物质因和动力因的意义上，生物学的解释从传统上是一直遵循自然科学的描述的，但是有一些发生在大脑研究中的有趣的发展提供了变化的希望。确实，在裂脑的研究结果中不存在不利于以辩证法来解释行为的东西。大脑的两个半球可能得出关于知觉到的实在的性质略有不同的倾向观，这在有些时候能导致关于如何完成一种语言表达（左半脑）或者艺术作业（右半脑）的不同意见或冲突，这样的科学发现并没有给予辩证的阐述多少致命的打击。完全相反！我们认为奥恩斯坦的高度创造性的——如果说偶尔被曲解了的话——努力（他在脑的研究和禅宗佛教的辩证法世界观之间作了一个比较）是在无意间指出：辩证法在生物学的水平上对人类行为起了作用。

斯皮奈里和普里布兰姆用电子仪器记录了大脑额叶皮质中的细胞，同时输入刺激于视网膜，他们发现，视网膜受体域的模式被大脑细胞改变了。因此视网膜的感受能基于一种有选择的和定向的大脑过程而时时改变，能认为这一定向的能力是通过学习得来的吗？或者，假设这种能力是在经验展开时对生命施加影响的先天机制的一部分，是否更合理？我们认为后一理论至少和前一理论一样是合理的。我们需要做的是考虑这样的可能性：这种视网膜刺激的重新整理是遵循着对立性原则的——就像关于梦的变形的研究结果所提示的那样，在这种情况下被感知到的事物和人往往跑到现象和行为中的自己的对立面去——我们于是就有了辩证的生物理论的开端。我们一些主要的脑科学权威采取了这样一种理论态度：它比我们在第4、第5、和第7章中讨论的主要的行为主义心理学家更不带洛克色彩。普里布兰姆已经承认，他

的“生物主义观点”是新康德主义，他把精神活动说成是“结构性的”。

但是对于辩证的阐述最引人注目的证据性支持出现在著名的神经外科医生和脑权威潘菲尔德提出的对精神的解释中，他曾在加拿大蒙特利尔的麦基尔大学从事他的研究。虽然潘菲尔德没有辩证的语言，但他关于几个癫痫病人的脑刺激的经验给我们提出了代表辩证的生物学理论开端的一些图象，这些病人在电极插入他们打开的大脑中时是清醒的。他描绘病人的一种印象如下：病人躺在手术台上，处于一种惊讶的状态，因为他觉得自己和他的一些在南非农场上的亲戚一道大笑，同时又在蒙特利尔接受手术。又有一种病人的印象是，他在受到电刺激要他发声时报告说：“我没有发出那种声音……你（指潘菲尔德）是从我身上弄出这声音的”。还有一种病人的印象，他受到移动一只胳臂的刺激，他伸出他那支可以自由活动的手，把那支正在移动的手举到一个地方，以抵抗电荷的支配。要想象任何一种更加具体的经验的证据，它允许抛弃人类行为中的矛盾律，这将是困难的。在这里，我们使人同时在两个地方（在心理上）存在，他们拒绝对他们所说的话承担责任，而通过相反的行为反对他们正在做的事情！

虽然我们现在还不能就这么做，但对于一个研究者来说，要开始使用一种辩证的基本原理来描述大脑中神经细胞活动的本性，显而易见应该是简单的。潘菲尔德继续以一种半生物学的腔调讲话，他指的是精神和身体的“两种本质”。虽然他愿意接受二元论，这对于人本主义的心理学比对于机械论的心理学有更大的鼓舞（见潘菲尔德关于机械论不能说明精神的评论），但是也可能有其他的描述精神的方式，不把精神实体化为一种假设的第二个能量支出领域。这样，如果意义（用物理学的术语来说，即是能量组织）确实是辩证的，我们就能够在（能量的）存在的一个领

域找到一种二元性，而不去阐述分隔的和判然有别的领域（一中有多的论题）。潘菲尔德让大脑成为一部计算机，他把精神说成是这种纯粹工具性机械的程序编制者。这种程序编制者的比喻使得情况好象是：从一个领域（精神）中得到的意义被带到了另一个领域（大脑），它在有意义的（能量）组织问题上与第一个领域是分隔的和有区别的。辩证法如同元构念（metaconstruct）一样，允许我们提示，赋予一个单一的同一体（identity）次相反于输入经验的规定（"我"对"非我"或"那称为输入的东西"），便肯定了一个带有自觉性的意义扩展过程，即事物可能是另外一种样子（精确地说，就像在潘菲尔德的病人那里所见到的那样）。这并非不像费希特的自我定义的发展，只有这点不同，我们不是把辩证的自我定义建立在唯心论的基础上。那个导致而不是涉及两个能量来源领域的二元论是由于分立的组织结构引起的，一种是物理上的输入，一种是逻辑上推断出来的。前者（脑组织）不会直接而简单地对后者（精神）作出说明。

现在所需要的是生物、生理领域的理论家的工作，从这样一种可能性着手：大脑中的某些细胞——或者大脑中细胞组织的某些形式——不仅允许信息通过一个输入-输出序列（具有记忆贮存干预）的单向流通，而且允许潜能中有一种真实的自我反射性，以便懂得，认识（knowing）从一开始就是出自大脑的行动。如象在潘菲尔德的病人的情况中一样，如果这样的神经组织允许个人统一体对于它的输入采取一种立场，而不仅仅是对输入作出反应，我们就有生物学上的正当理由相信行为的目的性。自我反射性作为这种观点中的一个理论术语，将取代反馈。正如潘菲尔德在整个四十年左右的杰出经历中意图探明的，应该承认永远存在着一种超越的同一体，独立于计算机-大脑的物理过程，当电输入发生的时候，有能力对其有效性和含义作出判断和决定。脑刺

激不能使他的病人得到这样的决定和信念。这种同一体的能力本身不是输入，它要评论面前通过的物理场景，它要看出一种情况中的幽默或者讽刺含意，它要保持一种与大脑机制相区别的完整性，这使潘菲尔德得出结论说，“一个人的心灵（mind）……就是这个人”。

我们对于面前的问题的回答是，就生理生物学的研究说，辩证法并不是经不起检验的，虽然它所导致的理论将与经典医学模式的传统还原性的质料-动力因描述分道扬镳。我们只能希望，将来会看到，朝人本主义方面发展的神经生理学家会十分认真地吸取辩证的概念，并很有启发地把辩证的概念用于他的研究努力之中。

6．其他科学怎样看待关于行为的目的论描述的前景？如果我们重新引入终极因，我们不是冒险要从科学共同体中被排斥出去吗？

我们在本书各处从其他各门科学提出了证据，以证明我们的科学家同行比我们现在所能意识到的更加乐意接受目的论。最后的回答大概是要由这样的人来作出的，他将决定科学的定义是什么。我们已经注意到，在自然科学的描述中，培根的限制是怎样地从非生物界向生物界扩展的。不过培根也说过，最终的因果关系是与形而上学、艺术、伦理学等等之中的理论描述有关的。但是要对自然界中一种动物作出说明，正是人类行为心理学的责任，这门心理学反映了对于艺术创造、道德、以及在思想中意念所起作用的兴趣。

如果自然科学家因为心理学研究目的行为而把它当成非科学的而加以排斥，并进而排斥目的论，他确实就是提出了一种挑战。关于人类行为中非目的行为的性质，他最好有一种可以加以辩护的观点。人本心理学家论述这种观点，可以非难他的论证，只要

有可能，就引证经验论据支持对立的论点。换句话说，不论这种批评可以当成是科学的还是非科学的，他还是不能逃避作为学者的应尽职责，即弄清自己的思想，正视对立的论点和证据。在最后的分析中，科学的定义不过是一些惯例。一个让惯例而不是让论点和证据支配他的职业活动的科学家是不值得仿效的或不值得受重视的。

大约三十年前，罗伯特·奥本海默在美国心理学会大会上直率地对心理学家讲了话。在当时，我们只能猜测他对于我们上述理论的态度是什么，但是他给自己选择的论题是在科学中使用类比（在LLT中，我们把类比看成是有偏袒的同语反复）。他的实质性论证是：心理学继续在牛顿的（洛克的）机械论的基础上对于它的科学作类比推理，但事实上，至少是物理学已经脱离了这个模式。当奥本海默说下面的话时，他把他对于人的表象的关注表示得很清楚了：“我认为，必须以极其谨慎的态度对待形式的类比推理，特别是当我们把这样一些被试和那样一些被试加以比较的时候。在前一种被试中，编码的概念，信息传递的概念，或者目的的概念是先天的和自然的；在后一种被试中，它们不是先天的和自然的。”他说的并不是调解理论。他后面的评论清楚地表明，他本来是欢迎一门更加愿意考虑人类概念化能力的心理学的。这本书所呼吁的改革直接符合了奥本海默的批评和建议。它们也和库恩提出的对科学行为的解释完全相符。因此，我们看不出，如果心理学带头从人出发（或者用一个最可怕的术语：拟人化地）对行为进行描述，“放逐”怎么就必然会随之而来。为什么不把具有人性特征的东西拟作是人呢？确实，如果我们的兴趣是描述人类的行为，这种同语反复的特性就是应该在逻辑上采取的第一步。

7. 如果承认了在科学中“如果……那么……”这种肯定后

件的命题的错误，你现在就必须承认，所进行的RV研究从来都没有确定地证明什么。因此，为什么我们还要作研究工作呢？

我们从事研究的原因并不仅仅是反对我们理论上的对手关于描述行为的观点。我们从来都懂得，虽然我们有证据支持我们的理论，“另一方”大概也可以用某种模式把问题解释清楚（当然，这对双方都是有好处的）。但是，在我们自己的思想路线内部，证实是很重要的。之所以很重要，是因为只有通过这样的证据，我们才能确信，当我们并没有把我们的概念混淆和曲解为行为的川流，好象他们是相关的而实际上并非如此的时候，我们的概念就成立了。然而，甚至更为重要的是，如果我们要别人开始像我们一样地看问题，我们就有责任把我们的概念传递到方法论的设想中去，以便通过对我们坚决主张的观点的实际论证，使这些概念能够“接触实际”。没有什么东西比看见我们预言将要发生的东西的实际发生这件事对于我们潜在的支持者更具有说服力了。

我们在LLT中说，科学家是这样一种人，他们“有的时候”努力证明自己理论上的争论之点是正确的，至于这么做能达到多么经常的程度，则仍然是一个问题（有时，100%的时间是这么做了，但有时只有5%的时间这么做，“这要视情况而定”）。显然，某些别的人——学生或同事——也可以替这个理论科学家完成有关的经验性检验。如果从来就没有做这样的检验，如果这样的检验结果没有影响在发展之中的理论的产生，我们就会坚决主张，这个人不是科学家，虽然他或她可能在其他的知识领域具有十分重要的作用。回到原来的第6点，这一类证据（而不是理论）是用来表示一类知识或者是科学的，或者不是科学的。

8．人本心理学脱离了比较心理学。

如果这是真的，而我们并不相信事情会变成这样，那么责备应该投向那些坚持要使一切行为描述都一律能用因果有效解释的

自然科学家。这种还原性的要求被当成是一种断言，因为它似乎促进了心理学中理论描述的过分节俭的路线。我们在下面提出一种可供选择的节省原则。但是更重要的是，我们想要知道，在人类水平上的一种目的性说明是否降低了比较心理学研究的重要性。例如，如果人们参阅比较生态学的文献，可以看到，在这一门专业中，关于目的性描述的可接受性有许许多多种态度，就完全像在心理学中一样（见劳伦兹的批判性分析；第351—370页）①。如果在今天没有强调目的性的比较生理学家，并且没有强调目的性的生态学家，这确实是历史上的奇闻。但是要说目的性的人类心理学必定脱离了较低的动物行为理论是肯定不正确的。人本主义者只能表示惊讶，为什么心理学在低于人的水平上没有作目的性的阐述（如果情况确实是这样的话）。人本主义者不是疏远这种阐述，而是乐于鼓励这样的阐述，如果出现了这种阐述的话。

9．当你坚持要考察理论家的断言以及他的思想学派作出的假定等等的时候，你是仅从个人偏见出发做出论证，科学家不能涉及这样的"个人"因素。他们必须依据确凿的证据。

从个人偏见出发的论证是以对方"作为个人"的外部因素和无关因素而拒绝一种看法。例如，如果受宗教考虑的驱使而论证说有自由意志，那么由于这种带偏见的促动因素，自由意志的论证就是无效的。认为我们在LLT中是从个人偏见出发进行论证的批评家大概会认为，如我们所作的，在向自然科学家的质料-动力因的论断提出挑战的时候，我们是在怀疑他们当作确凿材料的东西，这完全是因为他们在这些材料的作用中除两种原因的意义外拒不考虑别的意义。LLT的批评者主张，只要这些理论所提示的东西有累积的证据，我们就必须同作为记录在案的经验论据

① Lorenz, k., Studies in animal and human behavior (vol.1), 1970.

打交道，而不能用这些论据探求前的先行假设中的论证来消除这些论据。

如果LLT在向传统的自然科学描述的挑战中所作的一切是要排除它那建基于范围狭窄的(它在这种研究中断定的)因果性之上的证据，上述批评就是有价值的。但是如果——就像我们在这本书中所做的——可以表明由自然科学的心理学家提供的证据是破坏了目的性的证明，如果这里提出了一批可供选择的论据反驳这些关于行为的非目的性说明，那么，一定要认为我们是在进行从个人偏见出发的论证，则是完全错误的。那个主张他的论据是不言而喻的科学家在同人本主义的辩论中可能已经输掉了，因为正如我们已经看到的，科学方法就其本身而论不过是一种蹩脚的类比，它所代表的可以是任何东西的发现，唯独不能代表有效因的规律性（S-R连结①）。

不过，从另一种意义上说，我们必须承认，人本心理学家不能完全避免对于从个人偏见出发的战术的兴趣。在人本心理学中，当然并没有把偏见、诡辩、以及这一类有关的人类特性排除在存在之外。在我们的心理学的实验中，我们不想使用这样一些论证，但是我们也不想矫饰说：这些论证没有出现，或者，科学家在他们个人的看法中摆脱了这些不相干的问题。人本心理学将永远对"人"怀有深厚的兴趣。

10．逻辑学习理论（LLT）不能预言某一意图将要采取什么方向。只是把一种意图称之为理解，把次一意图称之为行动，并没有把LLT从不能预测行为的困境中挽救出来。我们怎么能够有这样一门科学，它承认自己从一开始就不能作出预测呢？

① S-R连结是行为主义心理学的基本公式，认为人的一切行为都是对刺激（S）的反应（R）。

我们所考虑的最后一个问题大概被那些批评目的论的人当成是对于这种行为研究方法的致命的打击。这是基于一种科学的定义，它强调预测，超过了看重知识。我们已经试着表明，科学家经常能够预言一些他们没有弄懂的事情（见弗兰克的《科学之哲学》，第2章，这一章对这个问题有最好的讨论①）。如果预测是论据性证明的一个方面——例如对证实的控制和预测——那么对于任何科学，从一开始就没有必要假定：它在某一天将对一切作出预言！一门科学，它把“任何事情都是可预测的”这一论断当作前提，就已经排除了这样的可能性：某些事物可能是不可预测的，或者，有各种不同的、可能的预测形式（有些人把这些情况称为预测的“水平”，但是我们不喜欢在谈到水平时做这种暗含的等级排列，而宁愿用“形式”〔forms〕这个说法）。这样的一门科学不会是客观的，因为它将不能了解论据可能提示的某些可供选择的东西。

在心理学中，有些人相信他们的使命是“在任何时候对任何行为做出预测”。他们这么做是因为他们把自已的方法论技巧抬高到他们作为理论家的责任之上。他们把心理学家变成了保险公司的统计员，并成功地提出这样的神话：保险统计的预测对于科学的证据是足够的。但它显然不是这样！如同在第6章中所讨论的，我们可以在保险统计的规则之内研究同一体，并由此而发现，规则“起作用”是因为这个同一体（自我）在面临特定情境逻辑时提出的前提（终极因决定论）。

我们并不否认，我们愿意把责任归于个人，这意味着在行为描述过程中的某些问题上我们可以说行为就等于个人，虽然我们可以退一步承认，这个人会选择这种或那种方法，但他实际上所

① Frank, P., Philosophy of Science, 1957.

“做”的在原则上不是由我们的保险统计的规则决定的，而是由他的决心决定的。对于自由意志心理学来说，没有别的方法来起作用。人们或者是接受终极因的构念，把它当作至少是在某些情况下的行为的合理原因，或者是不接受终极因。如果一个人能够仿制他的大脑的过程，把他“为此之故而行动”的东西加以概念化，如果我们能够预测他的行为的唯一途径是了解别人在他所处的情况下会做什么，或是了解通过这种或那种选择可能会得到的好处，我们就必须主张扩展这样的可能性：任何一个人都可能对观察到的机会进行比较并对各种意义加以整理（活动的大脑过程）。换一个说法，他可以在头脑中构造出一种情境（在这种情境中我们已经通过观察与实验收集到基础比率作为一种“不同的”情境），借此使我们的基础比率无效。如果我们知道他的构造活动，我们当然就能够接近于预测他的行为；但是只要他是辩证推理的人，确实能够整理（即潘菲尔德的“安排”）他先前的前提，我们就不能预先知道他的构造活动。

实际上，在这里，预测中的损失要大于得知“大多数人”在这种或那种情境下将会怎样时所得到的好处（我们感到心理测量试验也利用了这一因素）。不平常的安排（前提）湮没于误差变异中。作为一门严密的人本心理学，LLT不必承认没有能力对行为作出预测。它期望能和机械论心理学一样对行为作出预测。但是由人本心理学家在实验条件下作出的预测将是这样的类型：我们预言，某人的行为路线——不论是倾向这边还是倾向那边——将依据他在这一实验中应该怎样做的想法（推断）而定，甚至在他后来做的事情不正确时也是这样。机械论者认为：预测永远意味着这样的情况：我们预言被试者可能这么做而不可能那么做。如果一个人力图效法保险统计员的角色，那么后一类型的预测就被当成是本质的，因为我们期待着一种实际的结果（谁买了肥皂，出了多少意

外，哪些学生真正毕业了，等等。）但是在一门人的科学中，预测也可以属于前一种。既然科学方法不是理论活动本身，它就不能告诉我们应该实施这两种预测中的哪一种。逻辑学习理论对于"非保险统计"预测的兴趣至少是和对保险统计预测的兴趣同样强烈的。

严密人本心理学的原则

意识到这一点是重要的：LLT只是几种可能的人本心理学中的一种。我们认为，这种学习理论作为促使人掌握人的属性的首次努力，是值得心理学家考虑的。但是，即使它的构念证明不值得进一步发展，还是有一些原则也许能为大多数(也许是全部)希望自己能对科学事业做出一定贡献的人本心理学家所赞同。在本书结束的这一章，我们提出十项具体的关于严密人本主义的主张，以此重新肯定我们对于心理科学极其需要的这种发展的支持。

1．理论的精密性质不同于方法的性质，要从后者得到前者在原则上是不可能的。

除非我们预先就确定理论和方法两者是多少有些不同的事情，科学方法的动力因构架就将继续被作为我们对行为的理论描述的实质。一旦承认了两者的区别，心理学家的责任就扩大了。他不仅必须收集科学的证据，他还必须不断地对他的思想进行加工，审查他就这些论据提供的任何"经验说明"和有关假设。

2．外察形成的方法与内省形成的理论是一致的。

"在我的科学说明中，我只能谈论在我的方法中已经观察到的东西"，这种态度导致在后继讨论中对于实验设计的重复表述。"固守事实"作为出发点虽然很好，但这可能意味着一个人

拒绝深入到事实的关系当中去，以了解可能正在进行着的情况。虽然对于科学描述的某些方面是不合适的，但人们可以构成内省的理论阐述来描述人类。对行为构成第一人称的说明完全是逻辑的，因为我们是从第三人称的角度观察这行为，其目的是在所发生的情况中消除我们（个人的）的影响。我们可以因为证据性的理由观看“在彼处的那种行为”，但是在一种理论的意义上也可以把所预测的事件过程解释为“我的”行为（即在那样的情况下我会作出的行为）。

3. 在关于人类的每一种实验中，考虑到两种或多种身份——实验者的身份和被试的身份是有益的。

如果我们把一个实验中的被试作为事件过程中不起作用的因素加以概念化，显而易见，要得到对于他的行为的人本主义的说明，如果不是不可能的，也将是很困难的。现在，实验证据无疑证明了，但这种关于被试的消极观点是错误的，我们必须承认这一事实：在每一种关于人类的实验中都存在一种身份问题，它对于事件的过程提出了我们称之为被试变量的东西。承认实验者的身份也是重要的，因为我们就这样使自己想起，实验者是从某些观点出发讲话，对于他们在自己的论据中可能看到的东西，他们有一些作为范式的假定，如此等等。因此，关于人类的探索实验是两种等同的有机体之间的一种关系，其中的每一种在结果当中都有一种“发言权”。这把我们引向下一个问题。

4. 考虑到内省的理论基础，节省原则要求任何对实验者适用的描述性阐述也必须对被试适用，反过来也是这样。

心理学家往往谈及对行为作节省解释的重要性，而从未意识到物理科学中的节省是唯一与外察说明联系在一起的。从外察方面考虑，它有充分的理由用对于较低等动物完全相同的术语来“节省地”描述人类的行为——即翻译为质料因和动力因的概念。但是

内省理论的情况是怎样的呢？在这种情况下，我们显然必定要把（人类的）实验者和（人类的）被试者联系起来，并且坚持认为，对一个人行为的说明与对另一个人行为的说明是相配的。如果我们看一看所有的实验家怎样谈到**他们的**（内省地构成的）科学行为，我们会发现什么呢？

实验家把自己想成是在一些假设的基础上从事工作的，这些假设是他从这一类或那一类模式中类推地抽引出来的。然后他通过一系列严格的、预先安排的步骤检验这些假设，这些步骤是满足他的评价标准的。他使作为结果的数据受到数学的检验，这些数学的检验是基于自明的假定之上的（例如中心极限定理），他所使用的p-水平是完全任意的。实验家只是太愿意用这种方式来描述他的行为了。不过，当他记录下他所观察到的经验事实的描述时，我们一点也不知道什么类推假定，预先排列，评价，或者任意的判断标准。人类有机体“在仪器中”或者“在研究的设计中”是作为有效引起的强化的历史结尾而出现的。这倒真是一种最不节省的行为方式。因此，人本主义者将基于内省理论的节省的理由要求心理学家在同一的模式中既描述他们自己的行为，也描述他们的被试的行为。

5．对于任何观察到的事实的模式——不论是实验性的或是别的，在原则上都有N种可能的解释。

今天几乎已没有哪个理论物理学家会天真得认为决定性的实验是可能的，更不必说是值得向往的，但是很多心理学家仍然做着这种十八世纪的梦。对于理论来说，方法决不会是足够的，虽然我们可以为理论定下一般的经验法则，如我们“新的节省法”之类，但没有一个心理学家会自欺地相信可以发现出一种方法，使他能够一劳永逸地判定，哪一种理论是描述了任何事物的本性！对于同一事物可能有不止一个理论是真实的并将永远是真实

的。

6．短语控制和预测中的词控制，既指实验设计的逻辑，又指以后在实验过程中进行的操作。

在方法的讨论中，人们对进行控制的概念曾给予过于狭窄的定义。人们假定只有一种动力因控制是合乎要求的，而事实上科学发现的逻辑——即前提的连结，量度的探索，预测结果的检验，结论的得出——已大量带有形式因和终极因的意义。即使科学家否认他是按照目的论（在他的行为意义中运用终极的因果关系）来推理，他确实也不能否认他遵循了有顺序的逻辑步骤，而逻辑不是通过有效方式产生的事件顺序。在我们关于确证的控制和预测的规定中，至少有一些控制是逻辑的控制。这意味着在我们的科学程序中，我们从来都不只是在观察动力因。我们正在观察的是我们已经从逻辑上预先安排的东西，这是一些连续的事件，它们很容易受到我们自己的和被试的（关于逻辑序列的）逻辑的影响。

7．鼓励心理学理论家更广阔的理论概括，从理论到以方法学进行检验的发展路线的加长是有益的。

心理学在使论据形成概念时要避免有意识努力可能招致的损害，正如它应避免无约束推论形成所谓松散的理论概括所带来的损害一样。如果说曾有所谓心理学家无约束理论化的时期（我们对此有怀疑），那也确实早已成为过去了。除非心理学家和为出版销售而审查他的著作的人承认从基本的概念化到所引起的经验检验可能有一条逻辑的发展路线，人们就不能卓有成效地进行概念研究工作。只要我们的逻辑控制仍然是清晰的和精密的，这条路线就可以放长一点。由于试图在方法中——在实验的设计中——看到理论，心理学已排除发生概念革新的可能。根据以下理由便对一种研究加以排斥是不合理的，如认为它不能“立即”检

验它的全部范式，或者，只有基本范式的逻辑推导得到了实际实验的检验。由于证实是仿照动力式的因果关系定型的，在这种事件顺序中我们能够直接作为一种范式看待的只能是先前的洛克模型。宣称这个范式是根据科学方法产生的证据中唯一可能的范式就是摈弃了真正的客观性！

8. 把变量的运用限制在方法论的讨论中，把它从理论的讨论中完全排除出去。

我们必须断然否定心理学家就是研究变量这一说法。他们研究的是他们的理论偏向认为与他们的职业兴趣有关的那些东西，一旦他们进展到对他们所相信的东西进行证明的工作，他们的理论概念就象变量一样进入了证据检验阶段。一旦我们脱离方法论背景而把我们的构念当作变量来谈，那就不会有助于达到任何目的，实际上就是陷入惯例的泥潭。

9. 在理论领域，重新承认形式因和终极因的结构是合理的解释，承认这是它们自身的力量所决定。

没有对于行为的目的论的描述，人本心理学是完全不可能的。这就要求我们回到三个多世纪以来在自然科学中一直不承认并加以嘲笑的那种描述格式。350年前，科学家们根据充分的、正当的理由抛弃了目的性的描述。目的论造成了它不能解决的问题，而它确实解决的问题又是在受压抑的情况下解决的。作为二十世纪的科学家，如果我们一定要象羊群一样，听从十七世纪历史重担的驱使，继续对我们的理论描述强加约束——这种约束不顾相反的证据，一直是在否定人的人性——我们就不是忠实于自己的使命。对于人类行为的目的论描述，辩证法就象元构念一样，提供了一种有用的基本原理。①

---

① 见Rychlac, J.F.(ed.), Dialectic, Humanistic rationale for behav-ior and development, 1976.参见本译文集上一篇译文。

10. 心理学中人本主义方法和人道主义方法的区别。

有一种看法认为，一个人提倡人本主义心理学就必定是一个人道主义者。如果我们能够一劳永逸地消除这种看法，就一定能鼓励心理学中人本主义的发展。因为在思想史上目的论一直是和神学、道德哲学、伦理学联系在一起的，我们看到当前正在发生的一种不幸的趋向，就是假定人本主义者一定要为更加为人的类似宗教的一面进行争辩。有些心理学家在自己的著作中可能真心诚意地想要对人本主义的理论作认真的研究，但他们由于人本主义"假道学"内容而被人劝阻不要这么做。人本主义被认为与各种类型的"交朋友"小组和社会改革是一回事——这些改革常常由具有杜威一样的眼光的倡导者们以一种易动感情的方式构想出来，他们随时准备把纯化批评（purity criticism）①强加于一个行为观察者提出的任何特征描述。

因此，当我们谈到人本心理学的时候，对一个听者来说好象我们是要他"把人类兄弟看成是值得尊敬和帮助的"或者诸如此类的事情。这种说法可能适合对人类关系的一般探索，但对于我们作为科学家必须审查的论据的客观评价，这种伦理方面的表态毫无疑问是有害的。它们作为解决这本书所讨论的问题的捷径而出现。这种人本主义的倡导者并不认为人之所以失去人性是理论构造中的技术问题，他认为，在一个人"应该"如何把人看成高级存在物的问题上，他能依靠目的性的表述而迫使他的心理学同行以目的论的方式来描述人类。这是误入歧途的努力。遵奉荣格

① 作者对"纯化批评"的解释是："这样的指控：有的时候，理论构念强使它们描述的对象带有任意的、歪曲的意义，丧失了被描述（被解释）的东西的本质。纯化批评的幅度从仅仅提防这种可能性延伸到高度进攻的对于'一切理论'的拒绝，支持一种'自发的阐明'。那是由作为论据的资料提供给不带偏见的观察者的。"——译注

的卓见要好得多：人类的沉沦并不亚于他们的高尚。

人本主义这个术语，如我们所建议的，在心理学中应取任何得到拥护的理论的纯专业方面的含意。人本主义者在他们对一个人的行为作出描述时使用了目的论。机械论者不把这种终极因的概念引入他们的解释中。但是，人道主义者，不论他们具有人本主义的信念还是机械论的信念，在心理学这个专业中至少是要部分地改善人们的命运——或者是借助于在一种概念的意义上提高他的自我价值的水平(例如罗杰斯)①，或者是借助于以某种受控制的方式提高他的物质满足水平（例如斯金纳）②。人道主义者和人本主义者之间的这种区别有这样的好处，就是消除那些不公正的偏见，这是斯金纳和其他行为主义者曾经不得不面对的，如被视为法西斯份子，残忍，或者人的尊严的敌人。人们可以不同意在改造行为中主张操作条件作用的人的陈述，但是这种努力的目的确实和“交朋友”小组中相互作用的分享和关怀一样是人道主义的。事实上，行为矫正的倡导者经常使用“humanistic”这个词来形容他们的研究，但对这些研究使用“humanitarian”③这个词才较为恰当。但是要点在于：一个人可以是人本主义者而不必承担改进社会政治或心理治疗的重担。

我们不要求读者为了从事人本心理学的工作而接受任何一种人道主义的前提。我们欢迎对传统观念进行攻击的人，欢迎愤世嫉俗的人，只要这些人准备使他们的概念受到严格的经验检验。目的是要作意志坚强而头脑并不闭塞的人。不要让任何人纠缠、哄骗、威胁我们，这些人要求我们把理论放在任何一种基础上，

① Rogers. C.R., On becoming a person. 1961.

② Skinner, B.F., Beyond freedom and dignity. 1971.

③ humanistic中文可译为人道主义、人本主义和人文主义；humanitarian 偏重人道、慈善、博爱等含意。——译注

就是不放在我们认为是符合人类状况的开端模式上。对于那些随时准备作出努力证明自身理论信念的人来说，科学的方法论工具就在“眼前”，我们希望这本书由于形成了在这方面可供使用的更令人满意的描述语言而有助于人本主义的事业。

杨功焕 译　徐友渔 校

人名译名索引

Adler, A. 阿德勒
Adler, M. J. 阿德勒
Alexander I 亚历山大一世
Allport, G. W. 奥尔波特
Anaximander 阿那克西曼德
Angyal, A. 安贾尔
Aristotle 亚里士多德
Aquinas, st. Thomas 阿奎那

Bacon, F. 培根
Barnes, H. E. 巴恩斯
Barron, F. 巴伦
Bateson, 巴特森
Begbie, 贝格比
Benedict, R. 本尼迪克特
Bennis, W. 本尼斯
Bergson, H. 柏格森
Bernard, L. 伯纳德
Binswanger, L. 宾斯万格尔
Bonaventura, st. 伯那饮图拉
Boring, E. G. 波林
Bowlby, J. 鲍尔比
Brahms, J. 布拉姆斯
Brock, W. 布罗克
Buber, M. 布伯
Buffon, de 布丰
Bugental, J. 布根塔
Burke, E. 伯克
Burtt, E. A. 伯特

Cannon, W. B. 坎农
Cézanne, p. 塞尚
Coleridge, S. T. 柯勒律治
Condillac, É. 孔迪雅克
Cousins, N. 考辛斯
Crawford, M. P. 克劳福德

D'Alembert, J. 达朗贝尔
Dante, A. 但丁
Darwin, C. 达尔文
Delgado, J. M. R. 德尔加多
Descartes, R. 笛卡尔
Deutsch, F. 多伊奇
Dewey, J. 杜威
Dilthy, W. 狄尔泰

Eckhart, J. 艾克哈特
Ehrenzweig, A. 埃伦兹魏格
Ellis, A. 埃利斯
Engels, F. 恩格斯
Empedocles 恩培多克勒
Erikson, E. H. 埃里克森

Farson, J. 法森
Farson, R. E. 法森
Ferenczi, S. F. 费伦茨
Fichte, J. G. 费希特
Fine, B. 费恩
Fliess, W. 弗利斯
Frank, P. 弗兰克
Frankl, V. 弗兰克尔
Freud, S. 弗洛伊德

Fromm, E. 弗洛姆
Furtmüller, 福特米勒

Galileo 伽利略
Gardner, J.W. 加德纳
Gibran, K.J. 纪伯伦
Goethe, J. 歌德
Goldstein, K. 哥尔德斯坦
Groddeck, G. 格罗代克

Hall, L. 霍尔
Halmos, P. 哈尔摩斯
Harding, M.E. 哈丁
Harper, R.A. 哈泊
Hauser, A. 豪塞
Hegel, G. 黑格尔
Heidegger, M. 海德格尔
Hemingway, E. 海明威
Heraclitus 赫拉克利特
Herbart, J.F. 赫巴特
Heschel, A. 赫谢尔
Hippias 希比亚
Hobbes, T. 霍布士
Hollingworth, L. 霍林沃思
Honey, K. 霍尼
Howells, T.H. 豪威尔斯
Humboldt, A. 洪堡
Hume, D 休谟
Huxley, A. 赫胥黎

Ibn-Rushd 伊本·路西德
(即Averroes, 阿威罗伊)

James, W. 詹姆士
Jefferson, T. 杰佛逊
Jung, C. 荣格

Kant, I. 康德
Kierkegaard, S. 克尔凯郭尔
Kilpatrick, W.H. 基尔帕特里克
Kinsey, A. 金西
Klineberg, O. 克兰伯格
Koestler, A. 凯斯特勒
Koffka, K. 科夫卡
Kris, E. 克里斯
Kubie, L. 库比
Kuhn, T.S. 库恩

Lamarck, J.-B. 拉马克
Leibniz, G.W. 莱布尼兹
Levy, D.M. 利维
Lewis, C.S. 刘易斯
Lipps, T. 李普斯
Locke, J. 洛克
Lorenz, K. 劳伦兹

Maimonides 马谟尼德斯
Mannheim, K. 曼海姆
Marcel, G. 马塞尔
Marmor, J. 马莫尔
Marx, K. 马克思
Maslow, A.H. 马斯洛
May, R. 梅
McDougall, W. 麦独孤
Mea , M. 米德
Mencken, H.L. 蒙肯
Milgram, S. 米尔格兰姆
Milner, M. 米尔纳
Montaigne, M.E. 蒙田
Montesquieu 孟德斯鸠
Moore, C.A. 穆尔
Moreno, J.L. 莫雷诺
Moustakas, C. 莫斯塔卡思
Murphy, G. 墨菲

Nagarjuna 龙树
Newton, I. 牛顿
Nietzsche, F. 尼采

Ockham, W. 奥康
O'Neill, Eugene 尤金·奥涅尔
Oppenheimer, R. 奥本海默
Ornstein, R.E. 奥恩斯坦
Otto, H.A. 奥托

Pascal, B. 帕斯卡尔

Pastore 巴斯托尔
Penfield, W. 潘菲尔德
Perls, F. 珀尔斯
Piave, F. 皮亚维
Plato 柏拉图
Pribram, K.H. 普里布兰姆
Protagoras 普罗塔哥拉

Rank, O. 兰克
Raskin, N. 拉斯金
Reich, W. 赖希
Rhine, J.B. 莱因
Riesman, D. 里斯曼
Rilke, R.M. 里尔克
Rogers, C.R. 罗杰斯
Rychlac, J.F. 里奇拉克
Santayana 桑塔亚那
Satre, J.P. 萨特
Schelling, F.W.J.von 谢林
Schiller, J.C.F.von 席勒
Schopenhauer, A. 叔本华
Shakespeare, W. 莎士比亚
Sheldon, W.H. 谢尔登
Shoben, E.J. 肖本
Simone de Bouvoir 西蒙·德博乌华
Skinner, F. 斯金纳
Socrates 苏格拉底
Spinelli, D.N. 斯皮奈里
Spinoza, B.de 斯宾诺莎
Spranger, E. 施普兰格尔
Stinnet, N. 斯提奈特
Stoller, F. 斯托勒
Storr, A. 斯托尔

Tenenbaum, S. 坦恩鲍姆
Theresa, st. 圣特来萨
Thorndike, E.L 桑代克
Tillich, P. 蒂利希
Toffler, A. 托夫勒
Toscanini, A. 托斯卡尼尼
Tyler, L. 泰勒

Verdi, G. 威尔第
Voltaire 伏尔泰

Walker, C.E. 沃克
Watson, G. 沃森
Watts, A. 华兹
Werner, H. 维尔纳
Winckelmann, J.J. 温克尔曼
Wolff, W. 沃尔夫
Wolfle, D. 沃尔夫

Yankelovich, D. 扬克洛维奇
Yerkes, R.M. 耶基斯

Zimbardo, P.G. 钦巴多